سلسلة برامج علاجية 2

دليل العميل

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

مؤسسة المشعل الخيرية
ALMASHAL CHARITY ESTABLISHMENT

سلسلة برامج علاجية

دليل العميل

هذا الكتاب

يتناول نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية حيث يقدم هذا النموذج نهجاً منظماً لعلاج البالغين الذين يتعاطون أو يعتمدون على العقاقير المنشطة ، وقد تم وضعه من خلال معهد ماتريكس بكاليفورنيا ، وهو يوفر تجربة العلاج المنظم للعملاء حيث يقدم لهم نمط حياة خالي من التعاطي والإدمان ويوفر لهم الدعم الحقيقي للمحافظة على امتناعهم عن التعاطي ويأخذ بأيديهم للهروب من الانتكاسة التي قد تعود بهم للإدمان مرة أخرى .

ويستخدم نموذج ماتريكس أسلوب سهل وسلس لشرح كيفية إجراء الجلسات بشكل مناسب وفعال وبشكل منهجي لكي يمكن المرشدين من تنفيذ منهج العلاج حتى بدون تدريب خاص ، وتعد كل مجموعات برنامج ماتريكس مجموعات مفتوحة وهذا يعني أنه قد يبدأ العملاء المجموعة في أي لحظة كما يمكنهم مغادرتها عندما يكملوا بشكل تام جميع الدورات بها .



دليل العميل

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة
للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات


بسم الله الرحمن الرحيم


MOHAMED KHATAB

دليل العميل

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

Client's Handbook

Matrix Intensive Outpatient Treatment for people with stimulant use disorders

وزارة الصحة والخدمات الانسانية الأمريكية
ادارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية
مركز علاج المواد المخدرة

تمت الترجمة بالتعاون مع مؤسسة جوجان للترجمة المعتمدة

اشـــراف

أ. وليد عرفه محمد

المراجعة الفنية

- د. مصطفى رفيق شديد
(استشاري طب نفسي)
- أ.عبدالغني عباس روزي
(مرشد ادمان معتمد ومدير مراكز رشد للرعاية الممتدة)







الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

مؤسسة المشعل الخيرية، ١٤٣٤هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

مركز علاج تعاطي المواد المخدرة
كتيب العميل-نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية. /مركز علاج تعاطي المواد المخدرة مؤسسة المشعل الخيرية. - الرياض، ١٤٣٤هـ
١٢٥ص، ٢٤سم
١- المنشطات ٢- الطاقة
أ. مؤسسة المشعل الخيرية (مترجم) ب. العنوان
ديوي ٦١٣,٢ ١٤٣٤/٨٣٤١
رقم الإيداع: ١٤٣٤/٨٣٤١
ردمك: ١-٨-٩٠٤٣٨-٦٠٣-٩٧٨

للحصول على نسخة من الكتاب نأمل مراسلتنا عبر موقعنا الالكتروني

www.almashalcharity.org



استهلال

انطلاقاً من رسالة مؤسسة المشعل الخيرية في تغيير الصورة النمطية للعمل الخيري والارتقاء به الى مستوى الاحترافية والاستثمار الأمثل للموارد المالية والبشرية والعناية الخاصة بتأهيل المتعافين والأحداث ورؤيتها في صناعة المشاريع ودعمها وتخصصها في برامج التأهيل والتفكير الاستراتجي الخيري أطلقت المؤسسة احدى المبادرات الوقفية لترجمة عدد من الكتب والمراجع العلمية التي تخدم المعالجين والمتعافين من الإدمان لصقل خبراتهم ورفع كفاءتهم و تزويدهم بالخبرات المهنية والعملية اللازمة ليقوموا بآداء عملهم على أحسن وجه متسلحين بالعلم والمعرفة وبالخبرة والتطبيق، محققين بذلك النفع لأبناء أمتنا عامة وللعاملين في هذا المجال خاصة

نسأل الله تعالى أن يجعل عملنا هذا خالصاً لوجهه وأن يحقق نفعه وأن يؤتينا ثماره.

عبدالعزيز بن محمد المشعل

رئيس مجلس أمناء مؤسسة المشعل الخيرية



لقد ساهم العديد من الأشخاص في هذه الوثيقة التي تعتبر جزءاً من مشروع علاج الميثامفيتامين (MTP).

ولقد تم كتابة هذه الوثيقة بواسطة جين إل أوبيرت، أخصائية العلاقات الزوجية والعلاج الأسري والحاصلة على ماجستير العلوم في الطب، وريتشارد إيه روسون الحاصل على درجة الدكتوراه، ومايكل جيه ماكان الحاصل على درجة الماجيستير في الآداب، ووالتر لينج الحاصل على درجة الدكتوراه في الطب. كما أن المؤلفين الشركاء في مشروع علاج الميثامفيتامين قاموا بتقديم الإرشاد والدعم ذا القيمة فيما يخص هذه الوثيقة.

وقد تم تطوير هذا المنشور بدعم من مركز التنسيق بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس (UCLA) من خلال المنحة رقم TI11440 كما تم تمويل مشروع علاج الميثامفيتامين من قبل مركز علاج تعاطي المواد المخدرة (CSAT)، وإدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية (SAMHSA)، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (DHHS) ولقد تم إجراء البحث في الفترة من عام 1998 حتى 2002 بالتعاون مع المؤسسات التالية: مقاطعة سان ماتيو، سان ماتيو، كاليفورنيا (TI11411)؛ ومشروع التعافي الخاص بإيست باي، هايوارد، كاليفورنيا (TI11484)؛ معهد أبحاث فريندز، شركة، كونكورد، كاليفورنيا (TI11425)؛ ومعهد أبحاث فريندز ، شركة، كوستا ميسا، كاليفورنيا (TI11443)؛ ومركز سانت فرانسيس الطبي في هاواي، هونولولو، هاواي (TI11441)؛ وجمعية سان دييجو للحكومات، سان دييجو، كاليفورنيا (TI11410)؛ والمركز الإقليمي للصحة النفسية بجنوب وسط مونتانا، بيلينجز ، مونتانا (TI11427)، ومركز التنسيق بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، لوس أنجلوس، كاليفورنيا (TI11440) وقد تم إنتاج هذا المنشور بواسطة شركة جيه بي إس الدولية (JBS)، في إطار أرقام التعاقدات لبرنامج تطبيق المعرفة 270-99-7072 (KAP) و270-04-7049 مع إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. ولقد كانت كريستينا كورير هي مسؤولة المشروع الحكومي في مركز علاج تعاطي المواد المخدرة. كما كانت أندريا كوبستين، الحاصلة على درجة الدكتوراه، والماجستير في الصحة العامة ، هي نائب مسؤول المشروع الحكومي. وعمل شيريل

جالاجر، الحاصل على الماجيستير في الآداب، كمرشد محتويات مركز علاج تعاطي المواد المخدرة. وعملت لين ماك آرثر، الحاصلة على الماجيستير في الآداب، وماجستير الآداب في علم المكتبات، كمدير مشارك في المشروع التنفيذي لبرنامج تطبيق المعرفة الخاص بشركة جيه بي إس الدولية، وشغلت باربرا فينك، ممرضة معتمدة، وحاصلة على الماجستير في الصحة العامة ، منصب مدير مشارك في مشروع إدارة برنامج تطبيق المعرفة الخاص بشركة جيه بي إس الدولية، كما شغل كلا من إيميلي شيفرن، الحاصلة على الماجيستير في العلوم، ودنيس بيرك، الحاصل على الماجيستير في العلوم والماجيستير في الآداب، منصب نائبي المدير لتطوير المنتجات في برنامج تطبيق المعرفة الخاص بشركة جيه بي إس الدولية. وشمل الموظفون الآخرون في البرنامج كل من كانديس بيكر، الحاصل على الماجيستير في العمل الاجتماعي، وهو كبير الكتاب، وإليوت فانسكيك الحاصل على درجة الدكتوراه وهو كبير كتاب، وكارون ويندي، المدير التحريري لضمان الجودة؛ وفرانسيس نيبسكي، الحاصل على الماجيستير في الآداب، محرر مراقبة الجودة؛ وباميلا فرايزر، أخصائية إنتاج الوثائق، وكلير سبيتس، فنانة جرافيك.

إخلاء المسؤولية

إن الآراء الواردة في هذه الوثيقة تمثل آراء المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن الموقف الرسمي لمركز علاج تعاطي المواد المخدرة، أو إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية، أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. ولا يوجد أي دعم أو تأييد رسمي من هذه الجهات الثلاثة لهذه الآراء أو الأدوات أو البرمجيات أو المصادر الخاصة الموضحة في هذه الوثيقة التي يجب أن يتم الرجوع إليها. ولا يجب أن تعتبر الإرشادات في هذه الوثيقة بدائل لرعاية العميل الفردي وقرارات العلاج.

إخطار الملكية العامة

إن جميع المواد التي تظهر في هذا المجلد هي ملكية عامة ما عدا تلك المأخوذة مباشرة من مصادر تتمتع بحقوق الملكية، ويجوز إعادة إنتاجها أو نسخها دون إذن من مركز علاج تعاطي المواد المخدرة أو إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية أو المؤلفين. ومن غير المسموح إعادة إنتاج أو توزيع هذا المنشور مقابل رسوم بدون إذن كتابي محدد من مكتب الاتصالات التابع لإدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية.

إمكانية الوصول الإلكتروني ونسخ المنشور

يمكن الحصول على نسخ مجانية من المركز الوطني لتبادل المعلومات عن الكحول

والمخدرات(NCADI) التابع لإدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية، 6686 - 929 - 800 أو 4017-221-240، أو جهاز الاتصالات السلكية واللاسلكية للصم (للمعاقين سمعيا) 4889- 487-800، أو إلكترونيا من خلال www.ncadi.samhsa.gov ويمكن أيضا أن تحميل النسخ من الموقع: www.kap.samhsa.gov

تنويه هام

مركز العلاج من تعاطي المواد المخدرة. دليل المرشد العلاجي: نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. منشور وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية رقم 4152-07 (SMA) روكفيل، ميريلاند: إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية 2006، وأعيد طبعه عام 2007

المكتب المؤسس

فرع تحسين الممارسة، شعبة تحسين الخدمات، مركز علاج تعاطي المواد المخدرة، إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية، 1 طريق شوك شيري، روكفيل، ميريلاند 20857 .

منشور وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية رقم (SMA 07-4152)

تم طبعه في 2006


المحتويات



المقدمـــة

الترحيب

لقد اتخذت خطوة كبيرة عندما قررت القدوم للعلاج. ويجب عليك أن تكون فخوراً جداً بقرارك دخول العلاج والتزامك بالتعافي.

هذا هو كتيب العميل الخاص بك. وهو يحتوي على معظم النشرات التي ستحتاجها من أجل علاجك. وسف تجد في هذا الكتاب نشرات لثلاثة أنواع من الجلسات: الجلسات الفردي / المشتركة، ومهارات التعافي المبكر، والوقاية من الانتكاس. كما أن جلسات التوعية الأسرية تستخدم النشرات أيضاً. وسيتم منحك تلك النشرات من خلال مرشدك خلال جلسات التوعية الأسرية.

نشرات العميل

سوف تساعدك النشرات في هذا الكتاب للحصول على أقصى استفادة من علاج نموذج ماتريكس. فبعض النشرات تطرح أسئلة وتترك مساحات لإجاباتك. والبعض الآخر من النشرات يطلب منك أن تقرأ وتفكر في موضوع أو فكرة، أو أنها تحتوي على نصيحة أو تذكير بشأن التعافي. وانها فكرة جيدة أن تحتفظ بالنشرات وتستعرضها بعد أن تكون قد استخدمتها. فهي سوف تساعدك على البقاء قوياً بينما تواصل تعافيك.

خلال كل جلسة علاج، سيطلب منك المرشد تتابع بمفردك النشرة بينما يقوم هو باستعراضها مع المجموعة. وسيعطيك المرشد وقتاً للتفكير فيما تقوله النشرة وكتابة إجاباتك على الأسئلة التي قد تطرحها. وبعد ذلك ستقوم المجموعة بمناقشة النشرة. يجب أن تشارك أفكارك وتطرح الأسئلة خلال هذا الوقت. وإذا كان لا يزال لديك أسئلة، سيكون هناك مزيد من الوقت لطرح الأسئلة خلال الجزء الأخير من كل جلسة.

الاستفادة القصوى من جلسات المجموعة

كلما قمت بالمزيد من العمل في علاج المجموعة، كلما حصلت على استفادة أكثر من ذلك. فجزء من العمل الذي يجب أن تقوم به هو قراءة النشرات والتفكير فيها. ولكن هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها للتأكد من الاستفادة الكاملة من علاج المجموعة:

- عليك حضور كل جلسة مجموعة.
- يجب أن تصل لجلسات المجموعة في الوقت المحدد أو في وقت مبكر قليلا.
- يجب الاستماع بعناية واحترام المرشد والعملاء الآخرين.
- عليك أن تكون داعماً للعملاء آخرين. وإذا لـم تتفق مع شخص ما، عليك أن تكون مهذبا عندما تتحدث معه. ولا تهاجم الأشخاص بشكل شخصي.
- لا تتحدث عن المعلومات الشخصية للعملاء الآخرين خارج المجموعة. فيجب أن يكون العملاء قادرين على الوثوق في بعضهم البعض إذا كان عليهم الشعور بالراحة لمشاركة أفكارهم.
- عليك بالتفكير في ما تقرأه وما يقوله المرشد والعملاء الآخرين.
- قم بطرح الأسئلة عندما لا تفهم شيئا.
- قم بالمشاركة في مناقشات المجموعة.
- لا تسيطر على المحادثة. فعليك إتاحة الوقت للعملاء الآخرين للمشاركة.
- يجب أن تكون صادقاً.
- بعد انتهاء الجلسة، قم بالتفكير في ما تعلمته وحاول تطبيقه على تعافيك.
- قم بالعمل الواجبات المنزلية التي يعطيها لك المرشد. (والواجبات المنزلية عادة ما تكون نشاطاً. وهي تختلف عن النشرات التي تعمل عليها خلال الجلسة).

الجلسة الفرية/ المشتركة (١)

نموذج اتفاقية الخدمات والموافقة

(يستخدم كل برنامج استمارة اتفاقية الخدمات والموافقة التي تم وضعها لتلبية احتياجاته الخاصة. ويتم تقديم هذه الاستمارة كنموذج).

من المهم أن تفهم أنواع الخدمات التي سوف تقدم لك والأحكام والشروط التي بموجبها سيتم تقديم هذه الخدمات.

أنا، ــــــــــــــ أطلب العلاج من الفريق العلاجي ــــــــــــــــــ.
وكشرط لهذا العلاج، أقر بالبنود التالية وأوافق عليها. (الرجاء توقيع كل بند).

وأفهم أن:

الفريق العلاجي يعتقد أن استخدامات برنامج استراتيجيات العلاج في العيادات الخارجية تقدم تدخلا مفيدا لمشاكل الاعتماد الكيميائي، ومع ذلك لا يمكن ضمان الحصول على نتائج محددة.

المشاركة في العلاج تتطلب بعض القواعد الأساسية. وهذه الشروط ضرورية لتجربة العلاج الناجح. ومخالفة هذه القواعد يمكن أن يؤدي إلى إنهاء العلاج.

وأوافق على التالي:

أ. من الضروري الوصول في الوقت المحدد بالنسبة للمواعيد. وفي كل زيارة سوف أكون مستعدا إجراء اختبارات البول والتنفس للكحول.

ب. تتطلب شروط العلاج الامتناع عن تعاطي جميع المخدرات والكحول لكامل مدة برنامج العلاج. وإذا كنت غير قادر على القيام بهذا الالتزام، سأناقش خيارات العلاج الأخرى مع فريق البرنامج.

ج. سأناقش أي تعاطي للمخدرات أو الكحول مع الفريق العلاجي والمجموعة أثناء العلاج.

د. يتكون العلاج من جلسات فردية وجماعية. ويمكن إعادة جدولة مواعيد الجلسات الفردية، إذا لزم الأمر. وأفهم أنه لا يمكن جدولة مواعيد المجموعات والحضور مهم للغاية. وسوف أخطر المرشد مقدما إذا كنت سأتخلف عن جلسة من جلسات المجموعات. وقد أقوم بالإخطار عن طريق الهاتف للغياب أو التأخر المفاجئ.

هـ. سيتم إنهاء العلاج إذا حاولت بيع المخدرات أو تشجيع تعاطي المخدرات عن طريق العملاء الآخرين.

و. أفهم أن قصص رسوم الجرافيك الخاصة بتعاطي المخدرات أو الكحول غير مسموح بها.

ز. أوافق ألا أتورط في علاقة عاطفية أو عن جنسية مع عملاء آخرين.

ح. أفهم أنه من غير المستحسن أن أشارك في أي معاملات تجارية مع عملاء آخرين.

ط. أفهم أن جميع الأمور التي يتم مناقشتها في جلسات المجموعات وهوية جميع أفراد المجموعة هي سرية للغاية. ولن أتبادل هذه المعلومات مع أشخاص من غير الأعضاء.

ي. أن العلاج طوعياً. وإذا قررت إنهاء العلاج، سأناقش هذا القرار مع الفريق العلاجي.

الفريق العلاجي: يتم تقديم الخدمات عن طريق الأخصائيين النفسيين أو مرشدي الزواج والأسرة المعتمدين، المرشدين على درجة الماجستير أثناء التدريب، أو الأشخاص الأخرين من فريق علاج الإدمان المعتمدين. أما جميع المرشدين غير المعتمدين يتم الإشراف عليهم من قبل مرشد معتمد ممن تدربوا على علاج الإدمان.

الموافقة على شرائط الفيديو / والشرائط الصوتية: للمساعدة على ضمان الجودة عالية للخدمات التي يقدمها البرنامج، وقد يتم تسجيل جلسات العلاج على شرائط صوتية أو شرائط فيديو لأغراض التدريب. ويوافق العميل وأسرته عند الضرورة على المراقبة، والتسجيل الصوتي أو بالفيديو.

السرية: تعتبر جميع المعلومات التي يتم الكشف عنها في هذه الجلسات سرية للغاية ولا يجوز الكشف عنها لأي شخص خارج الفريق العلاجي في البرنامج دون الحصول على إذن كتابي من العميل أو أسرته. والاستثناءات الوحيدة هي عندما يكون عناك حاجة لعمليات الكشف أو يسمح بذلك القانون. وعادة ما تتضمن هذه الحالات مخاطر الأذى البدني للشخص نفسه أو للآخرين أو الإيذاء المحتمل للأطفال أو كبار السن.

إن تحقيق أهداف العلاج يتطلب التعاون والمشاركة الفعالة من جانب العملاء وأسرهم. ونادرا جدا ما يتداخل عدم تعاون العميل بشكل كبير مع قدرة البرنامج على تقديم الخدمات بفعالية إلى العميل أو للآخرين. وفي ظل هذه الظروف، قد يقوم البرنامج بوقف الخدمات المقدمة للعميل.

أقر بأنني قرأت وفهمت وأقبل اتفاقية الخدمات والموافقة هذه. حيث أن هذه الاتفاقية تغطي المدة الزمنية التي أشترك خلالها في أنشطة العلاج في هذا المكان.

توقيع العميل: __________ التاريخ: ______________

الجلسة الفرية/ المشتركة (٢أ)

القائمة المرجعية للتعافي

يتطلب العلاج في العيادات الخارجية قدرا كبيرا من التحفيز والالتزام. وللحصول على القدر الأكبر من العلاج، فمن الضروري بالنسبة لك استبدال العديد من عاداتك القديمة بسلوكيات جديدة.

تحقق من جميع الأشياء التي تقوم بها بشكل منتظم أو التي قد قمت بها منذ دخولك العلاج:

- ☐ تحديد جدول زمني للأنشطة اليومية
- ☐ زيارة الطبيب لإجراء الفحوصات
- ☐ تدمير جميع أدوات تعاطي المخدرات
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون الكحول
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ التوقف عن تعاطي الكحول
- ☐ التوقف عن تعاطي جميع المخدرات
- ☐ دفع الالتزامات المالية على الفور
- ☐ تحديد السلوك الإدماني
- ☐ تجنب مسببات الإدمان (بقدر الإمكان)
- ☐ استخدام طريقة وقف التفكير عند الشعور بالرغبة الشديدة للتعاطي
- ☐ حضور الجلسات الفردية / المشتركة
- ☐ حضور جلسات مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس
- ☐ حضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ الحصول على راعي
- ☐ التدريب اليومي
- ☐ مناقشة الأفكار والانفعالات والسلوكيات بصراحة مع المرشد الخاص بك

ما هي السلوكيات الأخرى التي قررت البدء بها منذ أن دخلت العلاج؟

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي كان من السهل بالنسبة لك أن تقوم بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي أخذت منك جهد أكثر لكي تقوم بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي لم تبدأها بعد؟ وما الذي قد يحتاج أن يتغير بك حتى تبدأ هذا السلوك؟

السلوك الذي لم يبدأ بعد	التغيير المطلوب
....	....

الجلسة الفردية/ المشتركة (٢ب)

جدول تحليل الانتكاس

الاسم: ________________ تاريخ الانتكاس: ____________

لا تبدأ أحداث الانتكاس عندما تتناول المخدر. وفي كثير من الأحيان، تشير الأمور التي تحدث قبل التعاطي إلى بداية الانتكاس. ونجد أن تحديد أنماط السلوك الخاصة بك سيساعدك على الاعتراف بالانتكاس وإيقافه. وباستخدام الجدول أدناه، قم بتدوين الأحداث التي وقعت خلال الأسبوع مباشرة قبل الانتكاس.

أحداث العمل	الأحداث الشخصية	أحداث العلاج	السلوكيات المرتبطة بالمخدرات	الأنماط السلوكية	الأفكار الخاصة بالانتكاس	الحالة الصحية
المشاعر الخاصة بالأحداث المذكورة أعلاه						

الجلسة الفردية/ المشتركة (٣إ)

تقييـــم العـــلاج

يتطلب التعافي إجراءات محددة وتغيرات سلوكية في كثير من مجالات الحياة. وقبل إنهاء العلاج الخاص بك، فمن المهم وضع أهداف وخطة جديدة لنمط حياة مختلف. وسوف يساعدك هذا الدليل في وضع خطة وتحديد الخطوات اللازمة للوصول إلى أهدافك. قم بكتابك وضعك وأهدافك الحالية لمجالات الحياة المدرجة في العمود الأيسر.

الموضـــوع	أين أنت الآن؟	أين تريد أن تكون؟	ما هي الخطوات التي تحتاج أن تتخذها؟	متى؟
الأسـرة				
العمل/ المهنة				
الصداقات				
الالتزامات المالية والقانونية				

تقييم العلاج

الموضـــوع	أين أنت الآن؟	أين تريد أن تكون؟	ما هي الخطوات التي تحتاج أن تتخذها؟	متى؟
التعليم				
التدريب				
الصداقات				
أنشطة أوقات الفراغ				
الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة				

توقيع العميل التاريخ توقيع المرشد التاريخ

الجلسة الفرية/ المشتركة (٣ب)

خطة العلاج المستمر

إن التعافي هو عملية مستمرة مدى الحياة. ,يمكنك التوقف عن تعاطي المخدرات والكحول والبدء في نمط حياة جديد خلال الأربعة أشهر الأولى من العلاج. كما أن تطوير الوعي بما يثبت تعافيك هو جزء مهم من تلك العملية. ولكن هذا ليس سوى بداية التعافي. فبينما تتقدم في تعافيك بعد العلاج، فسوف تحتاج إلى الكثير من الدعم. وقد تحتاج أنواع مختلفة من الدعم عما قمت به خلال فترة العلاج. ويمكنك أنت والمرشد الخاص بك استخدام المعلومات الواردة أدناه لمساعدتك في تحديد أفضل السبل لدعم التعافي الخاص بك.

العمل الجماعي

يجب عليك المشاركة على الأقل في مجموعة واحدة على الأقل من مجموعات التعافي المنتظمة كل أسبوع بعد العلاج. ويقدم البرنامج مجموعة الدعم الاجتماعي التي تجتمع مرة واحدة في الأسبوع. كما أن مجموعات التعافي الأخرى غالباً ما تكون متوفرة في المجتمع. قم بسؤال مرشدك بشأن مجموعات التعافي المحلية.

العلاج الفردي

قد تكون الجلسات الفردية مع مرشد الإدمان مفيدة. وعندما ينتهي علاجك الحالي، فإنه لديك خيارات بشأن مواصلة العلاج. وقد تختار هذا الوقت لدخول العلاج مع متخصص آخر. وقد تريد العودة إلى العلاج مع المتخصص الذي أحالك لأسلوب نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. أو قد تختار مواصلة زيارة مرشدك الحالي لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات.

علاج الأزواج

غالبا ما تكون فكرة جيدة في هذه المرحلة بالنسبة للأزواج أن يبدأوا في زيارة مرشد الزواج معا للعمل بشأن قضايا العلاقة.

الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

إن الحضور في اجتماع ذو اثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة هو جزء هام في عملية التعافي. فمن الضروري العثور على الاجتماع الذي ستحضره بانتظام.

إن خطتي للأشهر بعد العلاج هي:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

توقيع العميل التاريخ توقيع المرشد التاريخ

الجدول الزمني
(١)

أهمية عمل الجدول الزمني

إن عمل الجدول الزمني قد يكون مهمة صعبة ومملة إذا لم تكن معتاداً على ذلك. ومع ذلك، فهو جزء هام من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات لا يقومون بعمل جدول زمني لوقتهم. فعمل جدول زمني لوقتك سيساعدك على تحقيق الامتناع والحفاظ عليه.

لماذا يكون عمل جدول زمني أمر ضروري؟

إذا كنت بدأت تعافيك في المستشفى، سيكون لديك نظام البرنامج والمبنى الذي سيساعدك على التوقف عن التعاطي. وبالنسبة للشخص في العلاج في العيادات الخارجية، فعليه أن يقوم ببناء هذا النظام للمساعدة في دعمه كلما واصل العمل من أجل التعافي. والجدول الزمني الخاص بك هو النظام الذي يجب أن تتبعه.

هل أنا بحاجة إلى كتابة جدولي الزمني؟

نعم تماماً. حيث أن الجداول الزمنية التي تكون في ذهنك يتم تعديلها بسهولة جداً. أما إذا قمت بكتابة الجدول الزمني الخاص بك بينما يكون المخ العقلاني الخاص بك هو الذي يتحكم ثم تتبع هذا الجدول الزمني، ستقوم بالقيام بما تعتقد أنه يجب عليك القيام به بدلا من فعل ما تشعر به.

ماذا لو أنني شخص غير منظم؟

عليك تعلم أن تكون منظماً. قم بشراء كتاب خاص بالجداول الزمنية وقم بالعمل مع المرشد الخاص بك. حيث أن عمل جدول زمني دقيق لأنشطتك هو أمر هام جداً لعلاج اضطراب تعاطي المخدرات. وتذكر أن مخك العقلاني يخطط هذا الجدول الزمني. وإذا كنت تتبع الجدول الزمني، فإنك لن تتعاطى. أما مخك الإدماني يريد أن يكون خارج نطاق السيطرة. وإذا ابتعدت عن الجدول الزمني، فإن مخك الإدماني قد يعيدك إلى تعاطي المخدرات أو الشرب.

من الذي يقرر ما الذي أقوم بعمل جدول زمني له؟

أنت الذي تقوم بذلك! فقد تأخذ في الاعتبار الاقتراحات التي يقدمها المرشد الخاص بك

أو أفراد الأسرة، ولكن القرار النهائي هو لك. فقط تأكد من أنك تقوم بما كتبته. وعليك باتباع الجدول الزمني الخاص بك، وحاول عدم إجراء أية تغييرات عليه.

معظم الأشخاص يمكنهم عمل جدول زمني لفترة ٢٤ ساعة ويقومون باتباعه. وإذا كنت تستطيع القيام بذلك، فأنت في طريقك للسيطرة على حياتك. إذا لم تستطيع فعل ذلك، فقد تحتاج إلى النظر في مستوى أعلى من الرعاية كبداية.

الجدول الزمني (١)

أهمية عمل الجدول الزمني

التاريخ:

٧:٠٠ ص ....

٨:٠٠ ص ....

٩:٠٠ ص ....

١٠:٠٠ ص ....

١١:٠٠ ص ....

١٢:٠٠ ص ....

١:٠٠ ص ....

٢:٠٠ ص ....

٣:٠٠ ص ....

٤:٠٠ ص ....

٥:٠٠ ص ....

٦:٠٠ ص ....

٧:٠٠ ص ....

٨:٠٠ ص ....

٩:٠٠ ص ....

١٠:٠٠ ص ....

١١:٠٠ ص ....

كم عدد الساعات التي ستنامها؟ ....

من ....   إلى ....

ملاحظات:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

مذكرات:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



التقويـــــــــــــــــم

الشهر:

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

مهارات التعافي المبكر (١أ)

المحفـــــــزات

إن المحفزات هي الأشخاص والأماكن والأشياء والمشاعر والأوقات التي تسبب الرغبات الشديدة. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما في كل ليلة جمعة يصرف راتبه ويخرج مع أصدقائه ويتعاطى المنشطات، قد تكون المحفزات ما يلي:

- ليلة الجمعة
- الأصدقاء الذين يتعاطون
- بعد العمل
- الحانة أو النادي الليلي
- النقود

يقوم مخك بربط المحفزات بتعاطي المخدرات. وكنتيجة للتحفيز والتعاطي المستمر، يمكن أن يؤدي محفز واحد إلى أن تنتقل إلى تعاطي المخدرات. فدورة المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي تبدو مؤثرة للغاية.

ونجد أن إيقاف عملية الرغبة الشديدة هو جزء مهم من العلاج. أفضل طريقة للقيام بذلك هو عمل ما يلي:

١- تحديد المحفزات.

٢- منع التعرض للمحفزات كلما أمكن ذلك (على سبيل المثال، عدم التعامل مع مبالغ كبيرة من النقود).

٣- مواجهة المحفزات بشكل مختلف عن الماضي (على سبيل المثال، قم بتحديد موعد للتدريب واجتماع برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة لليالي أيام الجمعة).

تذكر، أن المحفزات تؤثر على مخطك وتسبب الرغبة الشديدة حتى ولو كنت قد قررت التوقف عن تعاطي المخدرات. كما يجب ترجمة نواياك للتوقف إلى تغيرات في السلوك، مما يجعلك بعيداً عن المحفزات الممكنة.

ما هي أقوى المحفزات بالنسبة لك؟

ما هي المحفزات المحددة التي قد تكون مشكلة في المستقبل القريب؟

مهارات التعافي المبكر (أ١)

المحفـــــــزات



إن المحفزات هي الأشخاص والأماكن والأشياء والمشاعر والأوقات التي تسبب الرغبات الشديدة. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما في كل ليلة جمعة يصرف راتبه ويخرج مع أصدقائه ويتعاطى المنشطات، قد تكون المحفزات ما يلي:

- ليلة الجمعة
- الأصدقاء الذين يتعاطون
- بعد العمل
- الحانة أو النادي الليلي
- النقود

يقوم مخك بربط المحفزات بتعاطي المخدرات. وكنتيجة للتحفيز والتعاطي المستمر، يمكن أن يؤدي محفز واحد إلى أن تنتقل إلى تعاطي المخدرات. فدورة المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي تبدو مؤثرة للغاية.

ونجد أن إيقاف عملية الرغبة الشديدة هو جزء مهم من العلاج. أفضل طريقة للقيام بذلك هو عمل ما يلي:

١- تحديد المحفزات.

٢- منع التعرض للمحفزات كلما أمكن ذلك (على سبيل المثال، عدم التعامل مع مبالغ كبيرة من النقود).

٣- مواجهة المحفزات بشكل مختلف عن الماضي (على سبيل المثال، قم بتحديد موعد للتدريب واجتماع برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة لليالي أيام الجمعة).

تذكر، أن المحفزات تؤثر على مخطك وتسبب الرغبة الشديدة حتى ولو كنت قد قررت التوقف عن تعاطي المخدرات. كما يجب ترجمة نواياك للتوقف إلى تغيرات في السلوك، مما يجعلك بعيداً عن المحفزات الممكنة.

ما هي أقوى المحفزات بالنسبة لك؟

ما هي المحفزات المحددة التي قد تكون مشكلة في المستقبل القريب؟

مهارات التعافي المبكر (١ب)

المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي

الجدال الخاسر

إذا قررت التوقف عن الشرب أو التعاطي ولكن عند مرحلة ما قمت بإنهاء الانتقال إلى تعاطي المخدرات، فإن عقلك قد أعطى لك الإذن من خلال عملية تسمى تبرير الانتكاس. حيث أن الأفكار الخاصة بالتعاطي تبدا بعمل جدال داخل عقلك (نفسك العقلانية في مقابل نفسك التي تعتمد على المخدرات). وتشعر كما لو أنك في معركة، ويجب أن يأتي بالعديد من الأسباب للبقاء ممتنعاً. فعقلك يبحث عن سبب للتعاطي مرة أخرى. وأنت تبحث عن مبرر للانتكاس. والجدال داخلك هو جزء من سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات. كم عدد المرات في الماضي قد خسر اعتمادك على المخدرات هذا الجدال؟

الأفكار تصبح رغبات شديدة

لا تحدث الرغبة الشديدة دائما بشكل صريح وسهل الإدراك. فغالباً ما تجتاز فكرة التعاطي ذهنك بتأثير ضئيل أو بدون تأثير. ولكن من المهم تحديد هذه الأفكار ومحاولة التخلص منها. ومع ذلك، فالسماح لنفسك بمواصلة التفكير في تعاطي المخدرات هو اختيار الانتكاس. فكلما كان هناك المزيد من الأفكار التي تخرج، فكلما كان من الأرجح أن تتعرض للانتكاس.

العملية "التلقائية"

خلال الإدمان، تبدو المحفزات والأفكار والرغبات الشديدة والتعاطي أنها تعمل معا. ومع ذلك، فإن التسلسل المعتاد يسير كالتالي:

المحفز -الفكر -الرغبة الشديدة -التعاطي

إيقاف الأفكار

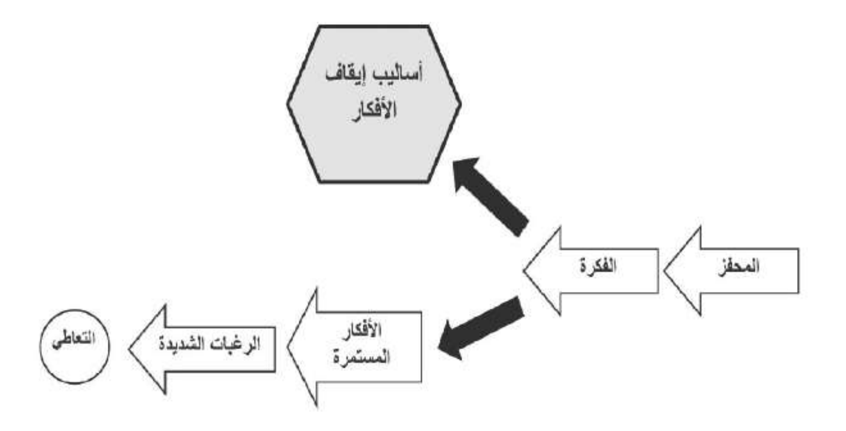
نجد أن الطريقة الوحيدة للتأكد من أن الفكرة لن تؤدي إلى الانتكاس هو إيقافها قبل أن تؤدي إلى الرغبة الشديدة. فإيقاف الفكرة عندما تبدأ أولاً يمنعها من تكوين رغبة شديدة قاهرة. من المهم أن تقوم بذلك بمجرد أن تدرك أنك تفكر في التعاطي.

مهارات التعافي المبكر (١ج)

أساليب إيقاف الأفكار

سلسلة جديدة

لبدء التعافي، فمن الضروري أن توقف سلسلة المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي. حيث أن إيقاف الأفكار يقدم أداة لتعطيل هذه العملية.



وهذه العملية ليست تلقائية. فيمكنك عمل خيار إما مواصلة التفكير بشأن التعاطي (والبدء في الطريق نحو الانتكاس) أو وقف تلك الأفكار.

أساليب إيقاف الأفكار

قم بتجريب الأساليب الموضحة أدناه، واستخدم تلك التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك:

التصور. تخيل المشهد الذي تقوم فيه بإنكار قوة أفكار التعاطي. على سبيل المثال، صورة مفتاح أو رافعة في عقلك. وتخيل نفسك وأنت تقوم بتحريكها من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف من أجل إيقاف الأفكار بشأن التعاطي. واجعل صورة أخرى جاهزة للتفكير فيها بدلا من تلك الأفكار.

الشد. قم بارتداء شريط مطاطي فضفاض على معصمك. وفي كل مرة تقوم تصبح مدركاً لأفكار التعاطي، قم بشد الشريط المطاطي وقول: "لا!" للأفكار حيث تجعل

نفسك تفكر في موضوع آخر. واجعل هناك موضوعاً جاهزا يكون مفيد وممتع بالنسبة لك.

الاسترخاء. مشاعر الخواء والثقل والمغص في المعدة هي رغبات الشديدة. وفي كثير من الأحيان يمكن أن يتم التخفيف من هذه المشاعر عن طريق التنفس بعمق (ملء الرئتين بالهواء) وإخراج النفس ببطء. قم بعمل ذلك ثلاث مرات. ويجب أن تكون قادرا على الشعور بأن الضيق يغادر جسمك. وكرر هذا كلما عاد هذا الشعور.

الاتصال بشخص ما. إن التحدث إلى شخص آخر يوفر متنفسا لمشاعرك ويسمح لك بسماع عملية التفكير الخاصة بك. احصل على أرقام هواتف أشخاص داعمين يكونوا موجودين معك دائما، حتى يمكنك استخدامها عند الحاجة إليها.

مهارات التعافي
المبكر (١٢أ)

استبيان المحفزات الخارجية

ضع علامة اختيار بجانب الأنشطة أو المواقف أو الأماكن التي كنت تتعاطى فيها المخدرات في كثير من الأحيان ، وضع صفر بجوار الأنشطة أو المواقف أو الأماكن التي لم تقم فيها أبداً بتعاطي المخدرات.

- ☐ وحيداُ في المنزل
- ☐ قبل الخروج لتناول العشاء
- ☐ قبل الأنشطة الجنسية
- ☐ في منزل صديق
- ☐ في استراحة الغداء
- ☐ بعد الأنشطة الجنسي
- ☐ الأحداث الرياضية
- ☐ قبل العمل
- ☐ دور السنيما
- ☐ بعد المرور بشارع أو مخرج معين
- ☐ بعد المرور أمام مسكن تاجر
- ☐ الشاطئ
- ☐ الحديقة
- ☐ مخزن المشروبات الكحولية
- ☐ مع الأصدقاء الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ عطلات نهاية الأسبوع
- ☐ التحدث في الهاتف
- ☐ في الإجازات والعطلات

- ☐ أثناء موعد
- ☐ في المنزل مع الأصدقاء
- ☐ قبل الإفطار
- ☐ أثناء الأنشطة الجنسية
- ☐ الحفلات
- ☐ في استراحة العشاء
- ☐ قبل العمل
- ☐ بعد العمل
- ☐ عند حمل المال
- ☐ الحانات / النوادي
- ☐ المدرسة
- ☐ قيادة السيارة
- ☐ الحفلات الموسيقية
- ☐ في الحي
- ☐ خلال العمل
- ☐ عند الزيادة في الوزن
- ☐ مع أفراد الأسرة
- ☐ مجموعات التعافي
- ☐ عند الشعور بالألم
- ☐ عندما تمطر
- ☐ بعد يوم دفع الراتب
- ☐ قبل موعد

قم بإدراج أية أنشطة أو مواقف أو أماكن أخرى كنت غالباً ما تتعاطى فيها.

....

....

....

....

....

قم بإدراج أية أنشطة أو مواقف أو أماكن أخرى لم تتعاطى فيها.

....

....

....

....

....

قم بإدراج الأشخاص الذين قد تكون معهم ولا تتعاطى

....

....

....

....

....

مهارات التعافي المبكر (٢ب)

جدول المحفزات الخارجية

الاسم : ______________________ التاريخ : ___________

التعليمات: قم بإدراج الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء أو المواقف أدناه وفقا لدرجة ارتباطهم بتعاطي المخدرات.

لم أتعاطى أبداً	لم أتعاطى أبداً تقريباً	أتعاطى دائماً تقريباً	أتعاطى دائماً
٪٠ فرصة تعاطي المخدرات			٪١٠٠ فرصة تعاطي المخدرات
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
	....	....	....
هذه المواقف آمنة	هذه المواقف هي أقل خطراً ولكن الحذر مطلوب	هذه المواقف عالية الخطورة والبقاء في هذه المواقف هوشيء خطير للغاية.	الانخراط في هذه المواقف هو بمثابة اتخاذ قرار بالبقاء مدمناً فعليك الحذر أكثر

مهارات التعافي المبكر (٣أ)

استبيان المحفزات الداخلية

خلال التعافي، نجد أن بعض المشاعر أو الانفعالات غالبا ما تحفز المخ في التفكير في تعاطي المخدرات. قم بقراءة قائمة المشاعر والانفعالات التالية، وضع علامة اختيار بجانب تلك التي قد تحفز أفكار التعاطي بالنسبة لك. وضع صفر بجانب تلك التي لا ترتبط بالتعاطي.

☐ خائف	☐ منتقد	☐ منفعل	☐ هائج
☐ محبط	☐ غير كفؤ	☐ غيور	☐ منتقم
☐ مهمل	☐ مضغوط	☐ تشعر بالملل	☐ قلق
☐ غاضب	☐ مكتئب	☐ منهك	☐ حزين
☐ مذنب	☐ غير آمن	☐ وحيد	☐ مستاء
☐ عصبي	☐ مرتاح	☐ حسود	☐ مهزوم
☐ واثق	☐ محرج	☐ محروم	☐ مُسَاء فهمه
☐ سعيد	☐ ساخط	☐ ذليل	☐ مريض بجنون
☐ عاطفي	☐ حزين	☐	☐ جائع

ما هي الحالات الانفعالية التي لم يتم سردها أعلاه قد حفزتك على تعاطي المخدرات؟

هل كان تعاطيك في الأسابيع التي سبقت دخول العلاج:

_____ مرتبطاً بشكل أساسي بالظروف الانفعالية؟

_____ روتينياً وتلقائياً دون الكثير من التحفيز الانفعالي؟

هل كان هناك أوقات في الماضي القريب عندما كنت لا تتعاطى، وكان هناك تغير محدد في مزاجك أدى بشكل واضح إلى الرغبة في التعاطي (على سبيل المثال، دخلت في شجار مع شخص ما، وأرت التعاطي كرد فعل للغضب)؟ نعم _______ لا _______ إذا كانت الإجابة بنعم، قم بتوضيح ذلك:

مهارات التعافي المبكر (٣ب)

جدول المحفزات الداخلية

الاسم : ____________________ التاريخ : __________

التعليمات : قم بإدراج الحالات الانفعالية أدناه وفقا لدرجة ارتباطها بتعاطي المخدرات .

٠٪ فرصة تعاطي المخدرات			١٠٠٪ فرصة تعاطي المخدرات
لم أتعاطى أبداً	لم أتعاطى أبداً تقريباً	أتعاطى دائماً تقريباً	أتعاطى دائماً
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
	....	....	....
هذه المواقف آمنة	هذه المواقف هي أقل خطراً ولكن الحذر مطلوب	هذه المواقف عالية الخطورة والبقاء في هذه المواقف هوشيء خطير للغاية.	الانخراط في هذه المواقف هو بمثابة اتخاذ قرار بالبقاء مدمناً فعليك الحذر أكثر

مهارات التعافي المبكر (١٤أ)

تقديم الخطوات الاثنى عشر

الاجتماعات

ما هو برنامج الاثنى عشر خطوة؟

في الثلاثينيات، تم تأسيس برنامج مدمني الكحول المجهولين (AA)من قبل اثنين من الرجال اللذان لم يتمكنا من مواجهة إدمانهم للكحول من خلال الطب النفسي أو الطب الدوائي. ولقد قاما بعمل عددا من المبادئ المحددة التي ساعدت الأشخاص على التغلب على إدمانهم للكحول. ثم قاما بتشكيل برنامج مدمني الكحول المجهولين لإدخال الأشخاص الذين كانوا معتمدين على الكحول هذه المبادئ الخاصة بالمساعدة الذاتية. وقد توافقت مفاهيم برنامج مدمني الكحول المجهولين مع إدمان المنشطات والمخدرات الأخرى (على سبيل المثال، مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين، ومدمني المخدرات المجهولين [NA]، ومدمني الكوكايين المجهولين) وكذلك مع السلوكيات القهرية مثل لعب القمار والإفراط في تناول الطعام.

ولقد وجد الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات أو الكحول أن الآخرين الذين هم أيضا يعتمدون عليها يمكن أن يقدموا دعما ومساعدة هائلة لبعضهم البعض. ولهذا السبب، يطلق على هذه المجموعات الزمالات، حيث تُظهر المشاركين الاهتمام والدعم لبعضهم البعض من خلال المشاركة والتفاهم.

هل أنا بحاجة لحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة؟

إذا كان العلاج في هذا البرنامج سيكون مفيداً لك، فمن الضروري إنشاء شبكة من الدعم لتعافيك. كما أن حضور جلسات العلاج دون الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر خطوة قد يُحدث تأثير مؤقت. ولكن بدون المشاركة في برامج المساعدة الذاتية، فإنه من غير المحتمل أنك سوف تتعافى بنجاح. ويجب على العملاء في هذه البرامج حضور ثلاثة اجتماعات ذات اثنى عشر خطوة في الأسبوع خلال مشاركتهم في العلاج. ونجد أن العديد من الأشخاص الممتنعين بنجاح يذهبون إلى ٩٠ اجتماع خلال ٩٠ يوما. فكلما شاركت أكثر في العلاج واجتماعات الاثنى عشر خطوة، كلما كانت فرصتك أكبر في التعافي.

هل جميع الاجتماعات متشابهة؟

لا. بل هناك أنواع مختلفة من الاجتماعات:

- اجتماعات المتحدثين التي تضم شخصا في مرحلة التعافي ويقوم بسرد قصته من تعاطي المخدرات والكحول والتعافي.
- اجتماعات الموضوع التي تقوم بإجراء مناقشة حول موضوع محدد مثل الزمالة أو الأمانة أو القبول أو الصبر. ويتم إعطاء الجميع فرصة للتحدث، لكن لا يتم إجبار أحد على الحديث.
- اجتماعات الخطوات / التقاليد والتي هي اجتماعات خاصة يتم فيها مناقشة خطوات الاثنى عشر والتقاليد الاثنى عشر.
- اجتماعات دراسة الكتاب والتي تركز على قراءة فصلا من النص الرئيسي لمجموعة الاثنى عشر خطوة.]بالنسبة لمدمني الكحول المجهولين، فهذا هو الكتاب الكبير Big Book)، وبالنسبة لمدمني المخدرات المجهولين، فهو النص الأساسي [(Basic Text) وغالبا ما تركز اجتماعات دراسة الكتاب على تجربة شخص ما أو موضوع مرتبط بالتعافي.
- اعتمادا على المكان الذي تعيش فيه، قد يكون هناك اجتماعات محددة اللغة، واجتماعات محددة الجنس، واجتماعات مفتوحة، واجتماعات على أساس التوجه الجنسي للمشاركين، واجتماعات للأشخاص الذين يعانون أيضا من اضطراب عقلي (اجتماعات "الاضطرابات المزدوجة" أو برنامج مدمني الكحول المجهولين ذوي التعافي المزدوج).

هل برامج الاثنى عشر خطوة دينية؟

لا. لا يوجد أي برنامج من البرامج ذي الاثنى عشر خطوة له طابع ديني، لكن يتم اعتبار النمو الروحي جزءا من التعافي. حيث أن الخيارات الروحية هي شخصية وفردية جدا. فكل شخص يقرر لنفسه ما يعني مصطلح "القوة العليا". فكلا من الأشخاص غير المتدينين والمتدينين يمكن أن يجدوا قيمة ودعما في برامج الاثنى عشر خطوة.

كيف يمكنني العثور على اجتماع؟

يمكنك الاتصال بخدمة الدليل أو مراجعة دليل الهاتف لزمالة مدمني الكحول المجهولين أو مدمني الكوكايين المجهولين، أو مدمني المخدرات المجهولين. ويمكن العثور على

قوائم بيانات لاجتماعات زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين على الموقع (www.crystalmeth.org)ويمكنك الاتصال على الأرقام المتاحة من الموقع الإلكتروني والتحدث إلى شخص يمكنه إخبارك عن موعد ومكان الاجتماعات المقررة. وفي الاجتماعات، فإن الأدلة التي تدرج الاجتماعات حسب المدينة وعنوان الشارع ووقت الاجتماع تكون متاحة وتتضمن معلومات عن الاجتماع (على سبيل المثال، المتحدث أو دراسة الخطوة أو غير المدخنين أو الخاص بالرجال أو الخاص بالنساء). وهناك طريقة أخرى للعثور على اجتماع جيدا وهي سؤال شخص يذهب لاجتماعات الاثنى عشر خطوة.

لرعاة

إن الأسابيع والشهور القليلة الأولى من التعافي تكون محبطة. ويحدث العديد من الأشياء التي تكون مربكة ومخيفة. وخلال هذه الفترة الصعبة، هناك العديد من الأوقات التي يحتاج فيها الأشخاص في مرحلة التعافي للحديث عن المشاكل والمخاوف. ولذلك يساعد الراعي في توجيه الوافد الجديد خلال هذه العملية.

ما الذي يفعله الرعاة؟

- يساعد الرعاة الوافد الجديد عن طريق الإجابة على الأسئلة وشرح عملية التعافي ذات الاثنى عشر خطوة.
- يوافق الرعاة على أن يكونوا موجودين للاستماع إلى صعوبات وإحباطات المدمنين المشمولين بالرعاية وكذلك تبادل الأفكار والحلول.
- يقدم الرعاة التوجيه ويساعدوا في مواجهة المشكلات التي يعاني منها المدمنون. وتأتي هذه النصيحة من تجاربهم الشخصية مع الامتناع طويل الأجل.
- والرعاة هم أشخاص يمكن أن يتم بسهولة مشاركتهم الأسرار المتعلقة بالإدمان ومشاعر الذنب. فهم يوافقوا على إبقاء هذه الأسرار في طي الكتمان وكذلك عدم الكشف عن هوية الوافد الجديد.
- يقوم الرعاة بتحذير المدمنين المشمولين بالرعاية عندما يخرجون عن مسار التعافي. وغالباً ما يكون الرعاة هم أول الأشخاص الذين يعرفون متى يواجه المدمنين عثرة أو انتكاس. ولذلك، غالبا ما يشجع الرعاة المدمنين المشمولين بالرعاية على حضور المزيد من الاجتماعات أو الحصول على مساعدة لمواجهة مشكلاتهم.
- يساعد الرعاة المدمنين المشمولين بالرعاية على العمل من خلال الخطوات الاثنى عشر.

كيف يمكنني اختيار الراعي؟

إن اختيار الراعي يعتبر عملية سهلة. فيقوم الوافد الجديد ببساطة بالطلب من شخص ما أن يكون راعيه. ولكن عليك أن تفكر جيدا في الشخص الذي ستطلب منه ذلك. حيث أن معظم الناس يختارون راعيا يبدو أنه يحيا حياة صحية ومسؤولة، وهي نوع الحياة التي يريد أن يعيشها الشخص في مرحلة التعافي.

وتشمل بعض الإرشادات العامة لاختيار الراعي ما يلي:

- يجب أن يكون لدى الراعي عدة سنوات من الامتناع عن كافة أنواع المخدرات المغيرة للمزاج.
- يجب أن يكون لدى الراعي نمط حياة صحي، وألا يعاني من مشاكل كبيرة أو إدمان.
- وينبغي أن يكون الراعي مشاركاً فعالاً ومنتظماً في اجتماعات الاثنى عشر خطوة. وأيضا، يجب أن يكون الراعي شخص "يؤدي" بفاعلية الخطوات الاثنى عشر.
- يجب أن يكون الراعي شخصاً يمكنك أن ترتبط به. وقد لا تتفق دائما مع راعيك، ولكن عليك أن تكون قادرا على احترامه.
- يجب أن يكون الراعي شخصاً لن تصبح مهتماً به بشكل عاطفي.

بدائل البرامج ذات الاثنى عشر خطوة

هناك بدائل لمجموعات الاثنى عشر خطوة، وكثير منها لا يقوم على مفهوم القوة العليا. وعلى الرغم من أن فلسفات هذه الجماعات تختلف، فمعظمها يقدم نهج المساعدة المتبادلة الذي يركز على المسؤولية الشخصية، والتمكين الشخصي، والقوة من خلال شبكة اجتماعية من الممتنعين عن التعاطي. وهنا بعض البدائل البارزة لمجموعات الاثنى عشر خطوة:

- نساء من أجل الاتزان (www.womenforsobriety.org)، وهي تساعد النساء على التغلب على الاعتماد على الكحول من خلال النمو العاطفي والروحي.
- مدمني الكحول اليهود، هم الأشخاص الذين يعتمدون كيميائيا والأشخاص المهمين الأخرين (JACS) (www.jacsweb.org)، حيث أنها تساعد الأشخاص على استكشاف التعافي في بيئة تنشئة يهودية.
- تدريب الإدارة الذاتية والتعافي (SMART) (www.smartrecovery.org)هو نهج المجموعة المعرفي السلوكي الذي يركز على الاعتماد على الذات، وحل المشكلات ، واستراتيجيات المواجهة، وأسلوب حياة متوازن.

- المنظمات العلمانية من أجل الاتزان (www.secularhumanism.org)حيث تؤكد أن الاتزان هي قضية منفصلة عن الدين أو الروحانية وتدفع الفرد لتحقيق والحفاظ على الاتزان.
- الزمالات الروحية القائمة على المجتمع، التي تحدث في الكنائس و المعابد اليهودية والمساجد والمعابد، وغيرها من أماكن الاجتماعات التي تركز على الجوانب الروحانية، والتي غالبا ما تساعد الأشخاص على توضيح قيمهم وتغير حياتهم.

أسئلة يجب مراعاتها

- هل سبق لك أن حضرت اجتماع ذو اثنى عشر خطوة خطوة؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا كانت تجربتك؟
- هل حضرت أي أنواع أخرى من اجتماعات التعافي (مثل تلك المذكورة أعلاه)؟
- هل تخطط لحضور أي اجتماعات ذات اثنى عشر خطوة؟ أين؟ ومتى؟
- كيف يمكنك الاستفادة من اجتماعات الاثنى عشر خطوة لوقف التعاطي؟
- هل هناك بدائل لاجتماعات الاثنى عشر خطوة التي قد تفكر في حضورها؟

مهارات التعافي المبكر (٤ب)

دعاء الصفاء والخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين

دعاء الصفاء

اللهم امنحني الصفاء لقبول الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق.

الخطوات الاثنى عشر لزمالة مدمني الكحول المجهولين

١- اعترفنا أننا كنا عاجزين تجاه إدماننا للكحول وأن حياتنا قد أصبحت لا يمكن السيطرة عليها.

٢- توصلنا إلى الاعتقاد بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣- اتخذنا قرارا بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا له.

٤- قمنا بعمل حصر أخلاقي لأنفسنا متفحص وبدون خوف.

٥- اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.

٦- كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هذه العيوب الخاصة بشخصيتنا.

٧- طلبنا من الله بخضوع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨- قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم وأصبحنا على استعداد لتقديم تعويضات لهم جميعا.

٩- قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص حيثما أمكن ذلك إلا اذا كان ذلك من شأنه أن يضر بهم أو بالآخرين.

١٠- واصلنا عمل الحصر الشخصي لأنفسنا، وعندما كنا على خطأ، اعترفنا بأخطائنا على الفور.

١١- سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا له، ونقوم بالدعاء فقط من أجل معرفة مشيئته لنا ومنحنا القوة لتنفيذ ذلك.

١٢- بعد أن أصبح لدينا صحوة روحية نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، فإننا حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا.

مهارات التعافي المبكر (٥)

خارطة الطريق للتعافي

إن التعافي من اضطراب تعاطي المخدرات ليس عملية غامضة، فبعد أن يتم إيقاف تعاطي المخدرات فإن المخ يمر بعملية إعادة تكييف بيولوجية. وتكون هذه العملية في جوهرها "شفاء" من التغيرات الكيميائية التي تم إنتاجها في المخ

عن طريق تعاطي المخدرات. من المهم للأشخاص في المراحل الأولى من التعافي أن يفهموا لماذا هم قد يواجهوا بعض الصعوبات الجسدية والانفعالية. كما أن فترات المراحل المذكورة أدناه هي دليل تقريبي للتعافي، وليست جدولا زمنيا. ونجد أن طول المراحل سوف يختلف من شخص لآخر. كما أن المواد المخدرة المستخدمة في التعاطي تؤثر على التقدم المحرز للعميل خلال المراحل أيضا. كما أن العملاء الذين كانوا يتعاطون الميثامفيتامين سوف يميلون إلى قضاء وقتا أكثر في كل مرحلة من العملاء الذين كانوا يستخدمون الكوكايين أو المنشطات الأخرى.

المراحـــل

مرحلة الانسحاب (من ١ إلى ٢ أسبوع)

خلال الأيام الأولى بعد أن يتم إيقاف تعاطي المخدرات، فإن بعض الأشخاص يعانون من أعراض صعبة، ومدى الأعراض غالبا ما يرتبط بكمية، وتكرار، ونوع تعاطيهم السابق للمخدرات.

وبالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون المنشطات، يمكن أن يصحب الانسحاب رغبة شديدة في المخدرات أو الاكتئاب أو انخفاض الطاقة أو صعوبة في النوم أو النوم المفرط أو زيادة الشهية، أو صعوبة التركيز. وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين يتعاطون المنشطات لا يعانون من نفس الدرجة من الأعراض الجسدية كما يعاني الأشخاص الذين يتعاطون الكحول، فإن الأعراض النفسية للرغبة الشديدة والاكتئاب يمكن أن تكون شديدة جدا. كما أن العملاء قد يواجهون صعوبة في التكيف مع التوتر وقد يكونوا سريعي الغضب.

إن الأشخاص الذين يشربون الكحول بكميات كبيرة قد يكون لديهم أكثر الأعراض شدة. كما أن هذه الأعراض يمكن أن تشمل الغثيان، وانخفاض الطاقة، والقلق، و

الارتجاف ، والاكتئاب، والانفعالات الشديدة ، والأرق، وسرعة الغضب، وصعوبة التركيز، ومشاكل الذاكرة. ونجد أن هذه الأعراض عادة ما تستمر من ٣ إلى ٥ أيام ولكن يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى عدة أسابيع. كما أن بعض الأشخاص يجب أن يتم إدخالهم المستشفى للتخلص من السموم بأمان.

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا الأفيون أو الأدوية المتاحة من خلال وصفة طبية، فإن فترة الانسحاب التي تبلغ من ٧ إلى ١٠ أيام (أو أطول للأشخاص الذين يتعاطون البنزوديازيبينات) يمكن أن يكونوا غير مرتاحين جسديا وقد يحتاجون إلى دخول المستشفى والعلاج. فمن الضروري أن يكون لديك طبيبا يراقب عن قرب الانسحاب في الأشخاص الذين يعتمدون على هذه المواد المخدرة. وإلى جانب عدم الراحة الجسدية، فإن كثير من الأشخاص يعانون من العصبية، واضطرابات النوم، والاكتئاب، وصعوبة التركيز. ونجد أن استكمال الانسحاب من هذه المواد المخدرة بنجاح هو إنجاز كبير في التعافي المبكر.

الامتناع المبكر (٤ أسابيع؛ تتبع الانسحاب)

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا المنشطات، تسمى هذه الفترة التي تستمر ٤ أسابيع شهر العسل. ونجد أن معظم الأشخاص يشعرون طيب جدا خلال هذه الفترة، وغالبا ما يشعرون "بالشفاء" . ونتيجة لذلك، قد يريد العملاء الانقطاع عن العلاج أو التوقف عن حضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة خلال فترة شهر العسل. وينبغي أن يتم استخدام الامتناع المبكر عن التعاطي باعتباره فرصة لوضع أساس جيد لتحقيق التعافي. وإذا تمكن العملاء من توجيه الطاقة والحماس، والتفاؤل التي يشعرون بها خلال هذه الفترة إلى أنشطة التعافي، فإنهم يمكنهم أن يضعوا الأساس للنجاح في المستقبل.

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا الكحول، فإن هذه الفترة التي تبلغ ٤ أسابيع تتميز بتعافي المخ. وعلى الرغم من أن أعراض الانسحاب الجسدية قد انتهت، فإن العملاء لا يزالون معتادين على غياب المواد المخدرة. و قد يكون التفكير غير واضح، وقد يكون التركيز ضعيفا، وقد تكون العصبية والقلق مثيرة للإزعاج، والنوم غالبا ما يكون غير منتظم، وفي نواح كثيرة، تبدوا الحياة بالغة الحدة.

بالنسبة لأولئك الذين قاموا بتعاطي الأفيون أو الأدوية المتاحة من خلال وصفة طبية، يوجد بشكل أساسي تطبيع تدريجي خلال هذه الفترة. ونجد أن العملية في نواح كثيرة مشابهة للجدول الزمني للتعافي من الكحول. كما أن التحسن البطيء والتدريجي في الأعراض هو دليل على أن التعافي يحرز تقدما.

فترة الامتناع الممتدة (٣ أشهر ونصف؛ بعد الامتناع المبكر)

هي الفترة من ٦ أسابيع إلى ٥ أشهر بعد توقف العملاء عن التعاطي، فإنهم قد يواجهوا مجموعة متنوعة من الأعراض المزعجة و المتعبة. ونجد أن هذه الأعراض التي تتمثل في الصعوبات مع الأفكار والانفعالات تتسبب فيها عملية الشفاء المستمر في المخ. وتسمى هذه الفترة بالجدار. فمن المهم للعملاء أن يكونوا على علم بأن بعض المشاعر خلال هذه الفترة هي نتيجة للتغيرات في كيمياء المخ. وإذا بقي العملاء ممتنعين، فإن هذه المشاعر سوف تمر. ونجد أن الأعراض الأكثر شيوعا هي الاكتئاب، وسرعة الغضب وصعوبة التركيز، وانخفاض الطاقة، ونقص عام في الحماس. كما أن العملاء قد يواجهون أيضا الرغبات الشديدة القوية خلال فترة الامتناع الممتدة. ويزداد خطر الانتكاس خلال هذه الفترة. ويجب على العملاء الاستمرار في التركيز على البقاء ممتنعين اليوم قبل غد. كما أن التمارين الرياضية تساعد بشكل كبير خلال هذه الفترة. وبالنسبة لمعظم العملاء، فإن استكمال هذه المرحلة في التعافي هو إنجاز كبير.

إعادة التكيف (شهران؛ بعد فترة الامتناع الممتدة)

بعد ٥ أشهر، يكون المخ قد تعافى بشكل كبير. والآن، فالمهمة الرئيسية للعميل هي اكتساب الحياة التي بها أنشطة مباشرة تدعم استمرار التعافي. وعلى الرغم من أن الجزء الصعب من التعافي قد انتهى، فهناك حاجة إلى العمل بجد لتحسين نوعية الحياة. ولأن الرغبات الشديدة تحدث في كثير من الأحيان أقل وتبدو أقل شدة خلال ٦ أشهر في فترة التعافي، فقد يكون العملاء أقل وعيا بخطر الانتكاس ويضعوا أنفسهم في مواقف عالية الخطورة مما يزيد من خطر الانتكاس لديهم.

مهارات التعافي المبكر (أ١٦)

خمسة تحديات شائعة في التعافي المبكر

كل شخص يحاول التوقف عن تعاطي المواد المخدرة يدخل في مواقف تجعل من الصعب الحفاظ على الامتناع. والمواقف المدرجة أدناه هي خمسة من المواقف الأكثر شيوعا التي يتم مواجهتها خلال الأسابيع القليلة الأولى من العلاج. وبجانب هذه المشكلات، هناك بعض البدائل المقترحة للتعامل مع هذه المواقف.

التحديات	الأساليب الجديدة
١ الأصدقاء والأشخاص المقربين الذين يتعاطون: أنت ترغب في مواصلة الروابط مع الأصدقاء القدامى أو الأصدقاء الذين يتعاطون.	• حاول تكوين صداقات جديدة في اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة. • شارك في أنشطة أو هوايات جديدة من شأنها زيادة فرصك في مقابلة الأشخاص الممتنعين عن التعاطي. • قم بالتخطيط للأنشطة مع الأصدقاء الممتنعين أو أفراد الأسرة.
٢ الغضب والانفعال: يمكن للأحداث الصغيرة أن تولد مشاعر الغضب التي يبدو أنها تشغل أفكارك ويمكن أن تؤدي إلى الانتكاس.	• قم بتذكير نفسك أن التعافي ينطوي على الشفاء لكيمياء المخ. كما أن المشاعر القوية والغير متوقعة هي جزء طبيعي من التعافي. • قم بالمشاركة في ممارسة التدريبات الرياضية. • تحدث إلى مرشد أو صديق داعم.
٣ المواد المخدرة في المنزل: لقد قررت التوقف عن التعاطي، ولكن الآخرين في منزلك قد يكونوا مستمرون في التعاطي.	• تخلص من جميع المخدرات والكحول. • اطلب من الآخرين الامتناع عن التعاطي والشرب في المنزل. • إذا كنت لا يزال لديك مشكلة، فكر في الخروج لفترة من الوقت.

التحديات	الأساليب الجديدة
٤ **الملل والشعور بالوحدة:** إن التوقف عن تعاطي المخدرات غالبا ما يعني أنه يجب تجنب الأنشطة التي قمت بها من أجل المتعة وكذلك الأشخاص الذين كنت تقوم معهم بهذه الأنشطة.	• ضع أنشطة جديدة في الجدول الزمني الخاص بك. • قم بالعودة للأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل إدمانك. • قم بتكوين صداقات جديدة في اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
٥ **المناسبات الخاصة:** إن الحفلات وحفلات العشاء واجتماعات العمل والعطلات الرسمية يمكن أن تكون صعبة بدون تعاطي المخدرات.	• قم بعمل خطة للرد على أسئلة حول عدم تعاطي المخدرات. • ابدأ احتفالاتك وتقاليدك الخاصة بالامتناع. • يجب أن يكون لديك وسيلة الانتقال الخاصة بك من وإلى المناسبات. • عليك بالمغادرة إذا شعرت بعدم الراحة أو بدأت تشعر بالحرمان.

هل من المحتمل أن تكون بعض هذه القضايا مشكلات بالنسبة لك في الأسابيع القليلة القادمة؟ أي هذه القضايا؟

مهارات التعافي المبكر (٦ب)

مبررات تعاطي الكحول

هل كان قادرا على التوقف عن تعاطي الكحول تماما؟ في خلال ٦ أسابيع من بدء عملية التعافي، يعود الكثير من الأشخاص إلى تعاطي الكحول. وهل تلاعب عقلك الإدماني بهذه الفكرة؟ وهذه هي بعض المبررات الأكثر شيوعا ضد إيقاف تعاطي الكحول والردود على هذه المبررات.

جئت هنا للتوقف عن تعاطي سبيد وليس للتوقف عن الشرب. إن جزء من إيقاف تعاطي الميثامفيتامين هو إيقاف تعاطي جميع المخدرات، بما في ذلك تعاطي الكحول.

لقد تناولت المشروبات ولم أتعاطاها، لذا لم يحدث أي فرق. إن الشرب بمرور الوقت يزيد كثيرا من خطر الانتكاس. فمشروب واحد لا يسبب بالضرورة الانتكاس مثلما أن سيجارة واحدة لا تسبب سرطان الرئة. ومع ذلك، ومع الشرب المستمر، تزيد مخاطر الانتكاس بشكل كبير.

إن الشرب يساعد فعلا. فعندما يكون لدي رغبة شديدة، فإن الشراب يهدئني، وتبتعد هذه الرغبة. يتعارض الكحول مع عملية الشفاء الكيميائي في المخ. فتعاطي الكحول المستمر يزيد في النهاية من الرغبات الشديدة، حتى إذا كان مشروب واحد يبدو أنه يحد من الرغبات الشديدة.

أنا لست مدمنا على الكحول، لذلك لماذا أحتاج إلى التوقف عن الشرب. إذا كنت غير مدمن على الكحول، فيجب ألا يكون لديك أي مشكلة في إيقاف تعاطي الكحول. وإذا لم تتمكن من التوقف، فربما يكون الكحول هو مشكلة أكثر مما كنت تعتقد.

لن أتعاطى أبداً المخدرات مرة أخرى، ولكنني لست متأكداً من أنني سوف أشرب مرة أخرى. عليك بالقيام بالالتزام بالامتناع الكامل لمدة ٦ أشهر. أعطي لنفسك فرصة لاتخاذ قرار بشأن الكحول مع مخ خالي من المخدرات. وإذا كنت ترفض الامتناع عن الكحول لأن كلمة "للأبد" تخيفك، عندئذ أنت تبرر الشرب الآن والمخاطرة بالانتكاس بسبب تعاطي المخدرات.

هل قدم لك عقلك الإدماني مبررات أخرى ؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه المبررات؟

....

كيف تخطط للتعامل مع تعاطي الكحول في المستقبل؟

....

مهارات التعافي المبكر (٧أ)

الأفكار والانفعالات والسلوك

إن التعاطي المعتاد للمخدرات يغير طريقة تفكير الأشخاص، وكيف يشعرون، وكيف يتصرفون. فكيف تؤثر هذه التغييرات على عملية التعافي؟

الأفكار

تحدث الأفكار في الجزء العقلاني من الدماغ. فهي مثل الصور على شاشة التلفزيون في العقل. ونجد أنه يمكن التحكم في الأفكار. وعندما تصبح على علم بأفكارك، يمكنك معرفة تغيير القنوات في مخك. فتعلم إيقاف الأفكار عن تعاطي المخدرات هو جزء مهم جدا من عملية التعافي. فإنه ليس من السهل أن تصبح على دراية بتفكيرك وتعلم السيطرة على هذه العملية. فمع الممارسة يصبح الأمر اكثر سهولة.

الانفعالات

إن الانفعالات هي مشاعر. فالسعادة والحزن والغضب والخوف هي بعض الانفعالات الأساسية. فالمشاعر هي استجابة العقل للأشياء التي تحدث لك. فلا يمكن السيطرة على المشاعر، حيث أنها ليست جيدة ولا سيئة. ومن المهم أن تكون على دراية بمشاعرك. ويمكن للتحدث مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المرشد أن يساعدك على التعرف بما تشعر. وعادة ما يشعر الأشخاص الناس بمجموعة من الانفعالات. ونجد أنه يمكن للمخدرات أن تغير عواطفك من خلال تغيير الطريقة التي يعمل بها مخك. وخلال عملية التعافي، غالباً ما تكون الانفعالات مختلطة. وأحيانا ما تشعر بالغضب الشديد بدون سبب أو تشعر بالسعادة على الرغم من عدم حدوث أي شيء رائع. كما أنه لا يمكنك السيطرة على مشاعرك أو اختيارها، ولكن يمكنك التحكم فيما تفعله بشأنها.

السلوك

إن السلوك هو كل ما تقوم به. والعمل هو سلوك. كما أن اللعب هو أيضاً سلوك. والذهاب إلى العلاج هو سلوك، وتعاطي المخدرات هو سلوك. ويمكن أن ينشأ السلوك عن انفعال أو من فكرة أو من مزيج من الاثنين معا. ونجد أن التعاطي المتكرر للمخدرات يغير أفكارك ويدفع عواطفك نحو تعاطي المخدرات. وهذه العملية التلقائية

القوية يجب أن يتم إعادتها تحت السيطرة من أجل حدوث التعافي. كما أن تنظيم الوقت، وحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ، والمشاركة في أنشطة جديدة كلها وسائل من أجل استعادة السيطرة. فالهدف في التعافي هو أن تتعلم كيفية الجمع بين تفكيرك وشعورك الذاتي والتصرف بطرق تكون أفضل بالنسبة لك ولحياتك.

مهارات التعافي المبكر (٧ب)

السلوك الإدماني

إن الأشخاص الذين يتعاطون المواد المخدرة غالبا ما يشعرون أن حياتهم خارج نطاق السيطرة. ويصبح الحفاظ على السيطرة أصعب وأصعب كلما كانت فترة تعاطيهم للمخدرات أطول. ونجد أن الأشخاص يقومون بأشياء يائسة لمواصلة الظهور بأنهم طبيعيين. ويطلق على هذه السلوكيات اليائسة السلوكيات الإدمانية، وهي السلوكيات المتعلقة بتعاطي المخدرات. أحيانا تحدث هذه السلوكيات الإدمانية فقط عندما يتعاطى الأشخاص أو يتجهون نحو التعاطي. وعليك أن تدرك متى تشارك في هذه السلوكيات. ويكون ذلك عندما تبدأ النضال بجهد مضاعف للابتعاد عن الانتكاس.

أي من هذه السلوكيات تعتقد أنها ترتبط بتعاطيك المخدرات أو الكحول؟

- ☐ الكذب
- ☐ السرقة
- ☐ أن تكون غير مسؤول (على سبيل المثال، عدم الوفاء بالتزامات الأسرة أو العمل)
- ☐ أن تكون غير جدير بالثقة (على سبيل المثال، أن تكون متأخراً عن المواعيد، أو تخلف الوعود)
- ☐ أن تكون مهملاً تجاه الصحة والنظافة الشخصية (على سبيل المثال، ارتداء ملابس "التعاطي"، وتجنب ممارسة الرياضة، وتناول الطعام بشكل سيئ، وأن يكون لك مظهر فوضوي)
- ☐ أن تكون مهملاً في الأعمال المنزلية
- ☐ أن تتصرف بتهور (بدون تفكير)
- ☐ أن تتصرف بشكل إلزامي (على سبيل المثال، الإفراط في تناول الطعام والعمل والجنس)
- ☐ تغيير عادات العمل (على سبيل المثال، العمل أكثر أو أقل أو عدم العمل على الإطلاق، أو وظيفة جديدة وتغييرها خلال ساعات)
- ☐ فقدان الاهتمام بالأشياء (على سبيل المثال، الأنشطة الترفيهية، والحياة الأسرية)
- ☐ الانعزال (البقاء وحدك لكثير من الوقت)
- ☐ ترك العلاج أو التأخر عنه
- ☐ تعاطي المخدرات الأخرى أو الكحول
- ☐ إيقاف الدواء الموصوف (على سبيل المثال، ديسفلفرام، نالتريكسون)

مهارات التعافي المبكر (٨)

مقولات الخطوات الاثنى عشر

لقد قدم برنامج مدمني الكحول المجهولين بعض المقولات القصيرة التي تساعد الأشخاص في جهودهم اليومية في البقاء متزنين. وهذه المفاهيم غالبا ما تكون أدوات مفيدة في تعلم كيفية عمل هذا الاتزان.

اليوم قبل غد. يعتبر هذا مفهوما رئيسياً في البقاء ممتنعاً. لا تتوجس بشأن البقاء ممتنعاً إلى الأبد. فقط ركز على اليوم.

اترك المشكلات تمر. في بعض الأحيان نجد أن الأشخاص الذين يعانون من الإدمان يعرضون تعافيهم للخطر من خلال التصدي للمشكلات التي لا يمكن حلها. فالعثور على طريقة لترك هذه القضايا بحيث يمكنك التركيز على البقاء ممتنعاً هي مهارة مهمة جدا.

اجعل الأمر بسيطاً. إن تعلم كيفية البقاء ممتنعاً يمكن أن يصبح معقداً ويبدو مربكاً إذا ما تركته. وفي الواقع، هناك بعض المفاهيم البسيطة ذات الصلة. فلا تجعل هذه العملية صعبة: اجعل الأمر بسيطاً.

خذ ما تحتاجه، واترك الباقي. لا يستفيد الجميع من كل جزء من اجتماعات الاثنى عشر خطوة. فهو ليس برنامج مثالي. ومع ذلك، إذا ركزت على الأجزاء التي تجدها مفيدة، بدلا من تلك التي تزعجك، فإن البرنامج سيمثل شيئاً بالنسبة لك.

احضر بجسدك، وسوف يتبعه عقلك. إن الجانب الأكثر أهمية من برامج الاثنى عشر خطوة هو حضور الاجتماعات. ويستغرق الأمر بعض الوقت لتشعر بالراحة تماما. قم بتجربة اجتماعات مختلفة، وحاول مقابلة الأشخاص، وقم بقراءة المواد. فقط عليك بالذهاب والاستمرار في ذلك.

HALT إن هذا الاختصار هو مألوف للأشخاص في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة. فهو طريقة مختزلة لتذكير الأشخاص في التعافي أنهم معرضون بشكل خاص للانتكاس عندما يكونون جائعين جدا، أو غاضبين جداً أو وحيدين جداً أو متعبين جداً.

جائع: عندما يتعاطى الأشخاص، فإنهم غالبا ما يتجاهلون احتياجاتهم الغذائية. والأشخاص في مرحلة التعافي يحتاجون لإعادة معرفة أهمية تناول الطعام بانتظام.

فالشعور بالجوع يمكن أن يسبب تغيرات في كيمياء الجسم تجعل الأشخاص أقل قدرة على التحكم في أنفسهم أو تجنب الرغبات الشديدة. وغالبا ما يشعر الشخص بالقلق والاضطراب ولكن لا يربط هذه المشاعر بالجوع. ونجد أن تناول الطعام بانتظام يزيد من الاستقرار العاطفي.

غاضب: هذه الحالة الانفعالية من المحتمل أن تكون السبب الأكثر شيوعا للانتكاس والعودة لتعاطي المخدرات. وتعلم مواجهة الغضب بطريقة صحية يكون صعباً بالنسبة لكثير من الأشخاص. وليس من الصحي التصرف بغضب دون التفكير في العواقب. كما أنه ليس من الصحي أن تكتم الغضب وتحاول التظاهر بأنه لم يكن موجودا. فالتحدث عن المواقف التي تولد لغضب وكيفية التعامل معها هو جزء مهم من التعافي.

وحيد: غالبا ما يكون التعافي عملية تنطوي على الوحدة. حيث يفقد الأشخاص العلاقات بسبب تعاطيهم للمخدرات. وكجزء من البقاء ممتنعين، قد يضطر الأشخاص في التعافي إلى التخلي عن الأصدقاء الذين لا يزالوا يتعاطون. فمشاعر الوحدة تعتبر حقيقية ومؤلمة. وهي تجعل الأشخاص أكثر عرضة للانتكاس.

متعب: غالباً ما تكون اضطرابات النوم جزءا من التعافي في المبكر. كما أن الأشخاص في التعافي يجب أن يتخلوا في كثير من الأحيان عن المساعدات الكيميائية للنوم التي كانوا يستخدمونها في الماضي. ونجد أن شعور الفرد بالتعب غالبا ما يكون سببا في الانتكاس. فالشعور بالإرهاق وانخفاض الطاقة يترك الأشخاص ضعفاء وغير قادرين على العمل بطريقة سليمة.

كم عدد المرات التي تجد نفسك فيها في واحدة أو أكثر من هذه الحالات الانفعالية؟

....

....

ماذا يمكنك فعله بشكل مختلف لتجنب أن تكون ضعيفاً جداً؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (١)

الكحـــــول

غالبا ما يكون من الصعب للأشخاص أن يتوقفوا عن الشرب عندما يدخلون العلاج. وهناك بعض الأسباب لهذا سيتم ذكرها.

إن محفزات تعاطي الكحول تكون في كل مكان. بل أحيانا من الصعب القيام بأي شيء اجتماعي دون أن تواجه الأشخاص الذين يشربون. **كيف يمكنك التواجد مع أصدقائك دون الشرب؟**

....

....

....

....

تعاطى العديد من الأشخاص الكحول استجابة للمحفزات الداخلية. فالاكتئاب والقلق يبتعدان عندما يتناولون مشروباً. ومن الصعب بالنسبة للأشخاص إدراك أن الكحول يسبب الاكتئاب في بعض الأحيان. **ما هي الأمزجة والمشاعر التي تجعلك ترغب في تناول مشروب؟**

....

....

....

....

ذا كان الشخص معتمداً على أحد المخدرات غير المشروعة ويتعاطى الكحول بشكل أقل في كثير من الأحيان، قد لا يتم اعتبار الكحول مشكلة حتى يحاول الشخص التوقف عن الشرب. **ما هي التحديات التي واجهتك في التوقف عن الشرب منذ أن دخلت في العلاج؟**

....

....

....

....

يؤثر الكحول على الجزء العقلاني المفكر من المخ. ومن الصعب التفكير بشكل معقول

بشأن مادة مخدرة تجعل التفكير أكثر صعوبة بشكل واضح. **ما هو شعورك بأن تكون متزناً في حفلة وتراقب الأشخاص وهم يشربون الكحول ويتصرفون بغباء؟**

....

....

....

....

يعيق الكحول المخ العقلاني. كما أنه يقلل من محظورات الأشخاص ويمكن أن يجعل الأشخاص أكثر عدوانية جنسياً، وأقل وعياً ذاتياً، وأكثر اجتماعية. فالأشخاص الذين يتعاطون الكحول لتقليل المحظورات ومساعدتهم على التواصل الاجتماعي قد يشعرون بعدم الارتياح بدونه. **بأي الطرق اعتمدت على الكحول؟ هل لأسباب جنسية أم اجتماعية؟**

....

....

....

....

الكثير منا يكبر وهو يتعاطى الكحول للاحتفال بالمناسبات الخاصة.

ومن الصعب تتعلم كيفية الاحتفال بتلك الأوقات بدون شرب الكحول. **ما هي المناسبات الخاصة التي احتفلت بها عائلتك بالكحول؟**

....

....

....

....

وكيف تحتفلون الآن؟

....

....

في العديد من الأسر والفئات الاجتماعية، يكون الشرب هو علامة للقوة أو النضج. وغالباً ما ينظر للشرب على أنه وسيلة لكونه "واحداً من العصابة." هل تشعر أنك أقل "معها" عندما لا تشرب؟ **إذا كان الأمر كذلك، بأي الطرق؟**

....

....

يمكن أن يصبح الشرب مرتبطاً ببعض الأنشطة. ويمكن أن يبدو من الصعب خلال التعافي المبكر القيام بهذه الأشياء بدون البيرة أو المشروبات الأخرى (على سبيل المثال، تناول أنواع معينة من الأطعمة، والذهاب إلى المناسبات الرياضية). **ما هي الأنشطة التي تبدو أنها تتماشى مع الشرب بالنسبة لك؟**

....

....

....

....

من المهم تذكر أن كل شخص يتوقف عن الشرب يكون لديه هذه المشاكل في البداية. فعندما تجتاز المواقف الصعبة وتقضي المزيد من الوقت متزناً، فإن الأمر يصبح أسهل.

الوقاية من الانتكاس (٢)

الشعور بالملل

في كثير من الأحيان، نجد أن الأشخاص الذين يتوقفون عن تعاطي المخدرات يقولون أن الحياة تبدو مملة. وتشمل بعض أسباب هذا الشعور ما يلي:

- تبدو الحياة المنظمة الروتينية مختلفة عن نمط الحياة القائم على تعاطي المخدرات.
- يمكن للتغيرات الكيميائية في المخ أثناء التعافي أن تجعل الأشخاص يشعرون بالفتور (أو الملل).
- إن الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات غالبا ما يكون لديهم تقلبات انفعالية ضخمة (من الأعلى إلى الأدنى والعودة إلى الأعلى). ويمكن أن تبدو المشاعر العادية تافهة بالمقارنة بذلك.

ونجد أن الأشخاص الذين كانوا ممتنعين لفترة طويلة نادرا ما يشكون من الملل المستمر. فمشكلة الشعور بالملل في التعافي تتحسن. وفي نفس الوقت يجب أن تجرب بعض الأنشطة المختلفة للمساعدة في علاج مشكلة الشعور بالملل في التعافي.

قم بإدراج خمسة أنشطة ترفيهية ترغب في ممارستها.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

هل بدأت القيام بأشياء كنت تستمتع بها قبل تعاطي المخدرات ؟ هل بدأت أنشطة جديدة تهتم بها؟ وما هي؟

....

هل يمكنك تخطيط شيئا للتطلع إليه؟ وما الذي ستخططه؟

....

كم مضى من الوقت منذ أن اخذت إجازة؟ لا يجب أن تشمل الإجازة السفر، فقط وقت بعيدا عن روتين حياتك العادي. ما نوع الراحة التي ستخططها لنفسك؟

وهنا بعض النصائح للحد من مشاعر الملل:

- عليك إدراك أن حياة منظمة وروتينية تبدو مختلفة عن نمط الحياة يتمحور حول تعاطي المخدرات.
- تأكد من انك تقوم بعمل جدول زمني بالأنشطة. وعليك إجبار نفسك على كتابة الأنشطة اليومية التي تساعدك في أن تتلاءم مع المزيد من التجارب المثيرة للاهتمام.
- حاول ألا تصبح متهاوناً في التعافي. عليك بعمل شيئاً من شأنه أن يساهم في النمو الخاص بك. فأحيانا ينشأ الشعور بالملل من عدم تحدى نفسك بما فيه الكفاية في حياتك اليومية.

أي من الاقتراحات المذكورة أعلاه قد تلائمك؟ من المهم تجريب طرق جديدة لمقاومة الشعور بالملل. فالشعور بالملل يمكن أن يكون محفزاً يقودك نحو الانتكاس.

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣أ)

تجنب الانجراف نحو الانتكاس

كيف يحدث الانتكاس

لا يحدث انتكاس بدون سابق إنذار، ولا يحدث بسرعة. ويمكن للحركة التدريجية من الامتناع إلى الانتكاس أن تكون دقيقة، ومن السهل تعليلها أو رفضها. لذلك غالبا ما يبدو الانتكاس كما لو أنه يحدث فجأة. وهذه الحركة البطيئة بعيدا عن الامتناع يمكن أن يتم مقارنتها بسفينة تنجرف بعيدا وبشكل تدريجي من حيث كانت راسية. كما يمكن لحركة الانجراف أن تكون بطيئة جداً بحيث أنك لا تلاحظها.

إيقاف الانجراف نحو الانتكاس

خلال التعافي، يقوم الأشخاص بأشياء معينة تبقيهم ممتنعين. ويمكن أن تسمى هذه الأنشطة "خطوط الارتكاز". ونجد أن الأشخاص بحاجة إلى فهم ما الذي يقومون به للحفاظ على أنفسهم ممتنعين. فهم بحاجة إلى إدراج خطوط الارتكاز هذه بطريقة معينة بحيث تكون واضحة وقابلة للقياس. وهذه الأنشطة هي "الحبال" الذي تثبت التعافي وتمنع الانجراف نحو الانتكاس من الحدوث بدون أن يتم ملاحظته.

الحفاظ على التعافي

قم باستخدام جدول خطوط ارتكاز التعافي (الوقاية من الانتكاس ٣ ب) لإدراج وتتبع الأشياء التي تثبت تعافيك. قم باتباع هذه الإرشادات عند ملء النموذج:

- قم بتحديد أربعة أو خمسة أشياء معينة التي تساعدك الآن على البقاء ممتنعين (على سبيل المثال، ممارسة التمارين لمدة ٢٠ دقيقة، ٣ مرات في الأسبوع).
- قم بإدراج بنود مثل ممارسة التمارين الرياضية، مواعيد المعالج والمجموعة، عمل جداول زمنية للأنشطة، اجتماعات الاثنى عشر خطوة، أنماط تناول الطعام.
- لا تقم بإدراج التوجهات فليس من السهولة قياسها مثل السلوكيات.
- قم بتدوين الأشخاص أو الأماكن المحددة التي تكون محفزات معروفة وتحتاج إلى تجنبها خلال فترة التعافي.

يجب عليك إكمال جدول خطوط ارتكاز التعافي أسبوعياً. ضع علامة اختيار بجوار كل خط ارتكاز تعرف أنه آمن وقم بتسجيل التاريخ. عندما لا يمكن التحقق من اثنين أو

أكثر من البنود، فهذا يعني أن الانجراف نحو الانتكاس يحدث. أحيانا تتداخل الأحداث مع خطوط الارتكاز الخاصة بك. ولا يمكن التحكم في حالات الطوارئ والأمراض. حيث تختفي خطوط الارتكاز. فالعديد من الأشخاص ينتكسون خلال هذه الأوقات. قم باستخدام الجدول لمعرفة متى تكون أكثر عرضة للانتكاس، واتخاذ قرار لما يجب فعله لمنع ذلك من الحدوث. (بعد ٥ أسابيع عندما يكتمل الجدول، قم بإحالة قائمة خطوط الارتكاز إلى السجل الشخصي أو الصفحتين ١٢ و ١٣ من رفيق علاج العميل، مع الاستمرار في فحص خطوط الارتكاز الخاصة بك.)

الوقاية من الانتكاس (٣ب)

جدول خطوط ارتكاز التعافي

لقد تعلمت سلوكيات جديدة تبقيك في التعافي. وهذه السلوكيات هي خطوط الارتكاز التي تحافظ على ثبات تعافك. ومن المهم وضع السلوكيات الجديدة في جدول ومراجعته كل أسبوع للتأكد من أن الخطوط آمنة. فانخفاض واحد أو أكثر من خطوط الارتكاز يسمح لك بأن تنجرف نحو الانتكاس.

استخدام الجدول أدناه لإدراج الأنشطة التي تعتبر مهمة لاستمرار تعافيك. إذا كان هناك أشخاص أو أشياء محددة تحتاج إلى تجنبها، قم بسردها. تحقق من قائمتك كل أسبوع للتأكد من أنك تواصل البقاء ثابتا في تعافيك.

سلوكيات خطوط الارتكاز	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ
أنا أتجنب	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ

الوقاية من الانتكاس (٤)

العمـــل والتعافـــي

يمكن أن لمواقف العمل المحددة أن تجعل العلاج والتعافي أكثر صعوبة. ويتم ذكر بعض المواقف الصعبة أدناه.

العمل في وظيفة مطلوبة يجعل العلاج صعباً

لن ينجح علاجك إذا لم تعطيه مائة في المائة من جهدك. فالأشخاص في التعافي بحاجة إلى إيجاد وسيلة لتحقيق التوازن بين العمل والعلاج حتى يمكن أن يعطوا التعافي جهدهم الكامل. وتتطلب بعض الوظائف ساعات طويلة أو غير معتادة. وغالباً ما تساهم نفس طبيعة الجدول الزمني للعمل في مشكلة تعاطي المخدرات. إذا كان لديك مثل هذا العمل، فالمهمة الأولى هي أن تضبط الجدول الزمني الخاص بك ليتلاءم مع العلاج. قم بالعمل مع مرشدك ورئيسك في العمل أو مندوب من برنامج مساعدة الموظفين للقيام بذلك. كما يجب عليك أيضا معرفة ما إذا كانت أوقات العمل المرنة هي الخيار. حيث يحتاج التعافي أن يكون الأولوية الأولى أثناء وجودك في العلاج.

العمل في وظيفة غير مرضية والتفكير في إجراء تغيير

خلال التعافي، نجد أن التغيرات الكبيرة (في الوظائف والعلاقات، الخ) يجب أن تتأجل لمدة ٦ أشهر إلى سنة كلما كان ذلك ممكنا. وتشمل أسباب ذلك ما يلي:

- أن الأشخاص في التعافي يمرون بتغييرات كبيرة. فأحيانا ما يغيرون وجهات نظرهم بشأن المواقف الشخصية.
- أي تغيير يسبب التوتر. ويجب تجنب التوتر الكبير قدر الإمكان خلال فترة التعافي.

العمل في موقف يكون فيه التعافي صعباً

تتناسب بعض الوظائف مع التعافي أكثر من غيرها. فمواقف العمل التي يصعب الجمع بينها وبين العلاج في العيادات الخارجية تشمل ما يلي:

- المواقف التي يكون فيها من الضروري أن تكون مع أشخاص آخرين يشربون أو يتعاطون
- الوظائف التي توفر مبالغ نقدية كبيرة في أوقات لا يمكن التنبؤ بها وقد يرغب الأشخاص في هذه الأنواع من الوظائف في التخطيط لتغيير الوظيفة.

العاطلين عن العمل والحاجة إلى العثور على وظيفة

عندما يكون الأشخاص عاطلين عن العمل، يصبح العلاج أكثر صعوبة وذلك للأسباب التالية:

- غالبا ما يكون البحث عن العمل هو الأولوية الأولى.
- من الصعب ملء وقت الفراغ الكبير، والنظام الذي يجعل العلاج في العيادات الخارجية فعالاً غير متوفر.
- غالباً ما تكون الموارد محدودة، مما يجعل وسائل النقل ورعاية الأطفال أكثر من كونها مشكلة.

إذا كنت عاطلاً عن العمل وفي مرحلة العلاج، تذكر أن التعافي لا يزال يحتاج إلى أن يكون الأولوية الأولى. تأكد أن المرشد يعرف وضعك، وعليك بالسعي لتحقيق التوازن بين أنشطة البحث عن وظيفة والعلاج.

لا توجد حلول سهلة لهذه المشاكل. ومن المهم أن يكون على دراية بالقضايا بحيث يمكنك التخطيط لجعل تعافيك قويا بقدر الإمكان.

الوقاية من الانتكاس (٥)

الشعور بالذنب والخزي

إن الشعور بالذنب هو الشعور السيئ لما قمت به: "أنا آسف لأني استغرقت الكثير من الوقت في تعاطي المخدرات ولم أهتم بأسرتي"

ما هي بعض الأمور التي فعلتها في الماضي وتشعر بالذنب حيالها؟

....

....

يمكن أن يكون الشعور بالذنب رد فعل صحي. وهذا يعني في كثير من الأحيان أنك فعلت شيئا لا يتفق مع قيمك وأخلاقك. ومن غير المعتاد للأشخاص أن يقوموا بفعل أشياء يشعرون بالذنب تجاهها. فلا يمكنك تغيير الماضي. ومن المهم أن تكون في سلام مع نفسك. وأحياناً يعني ذلك القيام بتعويضات عن الأمور التي قلتها أو فعلتها.

وتذكر ما يلي:

- من الطبيعي ارتكاب الأخطاء.
- من الطبيعي أن تقول، " لا أعرف"، أو "لا يهمني"، أو " لا أفهم"
- لست في حاجة لتبرير نفسك لأي شخص إذا كنت تتصرف بمسؤولية.

هل ما زلت تشعر بالذنب تجاه الأشياء التي قمت بسردها؟ ما الذي يمكنك القيام به لتحسين الوضع؟

....

....

ن الخزي هو شعور سيئ عن من تكون: "أنا ميؤوس منه وعديم القيمة"

هل تشعر بالخزي من كونك معتمداً على المخدرات؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك ضعيف لأنك لم تستطع أو لا يمكنك التوقف عن التعاطي؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك غبي بسبب ما قمت به؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك شخص سيء لأنك متورط في تعاطي المخدرات؟ نعم ____ لا ____

إن التعافي هو دائما عملية صعبة. ولا أحد يعرف لماذا يمكن لبعض الأشخاص التوقف عن تعاطي المخدرات بمجرد دخولهم العلاج ويقررون أن يبقوا ممتنعين وأشخاص آخرون يكافحون من أجل الحفاظ على الامتناع. ويوضح البحث أن تواريخ الأسرة والجينات والاختلافات البدنية الفردية في الأشخاص تلعب دورا في ذلك. فكونك معتمداً على المخدرات أو الكحول لا يعني أنك سيئ أو غبي أو ضعيف.

ما نعرفه هو أنه لا يمكنك التعافي من خلال:

- محاولة استخدام قوة الإرادة
- محاولة أن تكون شخص جيد
- محاولة أن تكون قوياً

هناك شيئين لإنجاح التعافي وهما:

- أن تكون ذكيا
- أن تعمل بشكل جاد

فكل شخص يكون ناجحاً في التعافي سيقول لكم، "لقد كان أصعب شيء فعلته". لا يمكن لأحد أن يفعل ذلك من أجلك، ولن يحدث هذا لك.

الوقاية من الانتكاس (٦)

البقـــاء مشغولاً

تعلم عمل جدول زمني للأنشطة ، كما أن تنظيم تعافيك هو شيء مهم في العلاج في العيادات الخارجية. والبقاء مشغولا مهم لعدة أسباب.

غالبا ما تبدأ الانتكاسات في رأس الشخص الذي ليس لديه شيئاً يفعله أو مكان يذهب إليه. فيبدأ المخ الإدماني في التفكير في التعاطي السابق، ويمكن للأفكار أن تبدأ عملية الرغبة الشديدة. **كيف يمكن أن يكون وقت الفراغ محفزاً بالنسبة لك؟**

....

....

كيف يمكن أن تستجيب للوقاية من الانتكاس إذا أدى وقت الفراغ إلى أفكار عن التعاطي؟

....

....

غالباً ما يبدأ الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات في عزل أنفسهم. حيث أن التواجد بين الناس يكون غير مريح ومزعج. والبقاء وحيدين ينتج عنه متاعب أقل. **هل قمت بعزل نفسك عندما كنت تتعاطى؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف تؤثر هذه العزلة على تعاطيك للمخدرات ؟**

....

....

كيف أن البقاء وحيداً الآن يذكرك بتلك التجربة؟

....

....

كونك مشاركاً مع الناس وتقوم بعمل أشياء يضفي متعة على الحياة. فأن تعيش حياة خالية من المخدرات يمكن أن يكون أحيانا بمثابة ترويض الجميلة. وتبدأ بالتفكير في أن كونك ممتنعاً هو شيء ممل وأن التعاطي شيء مثير ومرغوب فيه. ويجب أن يعمل الأشخاص على إيجاد طرق لجعل الامتناع ممتعاً. **ما الذي فعلته مؤخراً لكي تكون مستمتعاً؟**

....

....

عندما تصبح حياة الأشخاص مستهلكة مع تعاطي المخدرات، فالعديد من الأشياء التي اعتادوا القيام بها والأشخاص التي اعتادوا أن يقوموا بهذه الأشياء معهم يتركوها ورائهم. فالبدء في إعادة التواصل أو بناء حياة بها أنشطة وأشخاص خاليين من المخدرات هو أمر بالغ الأهمية للتعافي الناجح. **كيف قمت بإعادة التواصل مع الأنشطة والأصدقاء القدامى ؟ كيف قمت بعمل أنشطة جديدة وجلب أشخاص جدد لحياتك؟**

....

....

إذا لم تقم بإعادة التواصل مع الأنشطة والأصدقاء القدامى أو قمت بإضافة بعض الأنشطة والأشخاص الجدد لحياتك، ما هي خططك للقيام بذلك؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٧)

الـــدافع للتعافـــي

اسأل أي مجموعة من الأشخاص الذين هم جديدون في التعافي عن سبب كونهم يريدون التوقف عن التعاطي في الوقت الراهن، وسوف تحصل على العديد من الإجابات المختلفة:

- لقد تم اعتقالي، وإما أن أقوم بذلك أو أذهب للسجن.
- زوجتي تقول إذا لم أتوقف، فإن كل شيء بيننا سينتهي.
- آخر مرة كنت أتعاطى فيها ظننت أنني سأموت، وأنا أعلم أنني سوف أموت إذا تعاطيت مرة أخرى.
- سيأخذون الأطفال منا إذا لم نتوقف.
- لقد كنت أتعاطى لمدة ٢٠ عاما حتى الآن، ولقد حان الوقت للتغيير.

أي من هذه الأشياء التي ذكرها هؤلاء الأشخاص هو الأكثر احتمالا لأن يكون ناجحاً في التعافي؟ يبدو من المنطقي أن الأشخاص الذين يرغبون في التوقف عن التعاطي من أجل أنفسهم وليس لأن شخص آخر يريد منهم ذلك من المرجح أن يحققوا نتائج جيدة في العلاج. ومع ذلك، قد لا يكون ذلك صحيحا. ويوضح البحث أن أسباب توقف الأشخاص عن التعاطي لا يمكن التنبؤ بها ما لم يكونوا قادرين على عيش حياة خالية من المخدرات.

الذي يحدث فرقا هو إذا كانوا يستطيعون البقاء خالين من المخدرات بما يكفي لتقدير فوائد أسلوب الحياة المختلف. عندما لا تكون الديون كثيرة، والعلاقات تكون مجزية، والعمل يسير على ما يرام، والصحة تكون جيدة، فإن الشخص في مرحلة التعافي سيرغب في البقاء ممتنعاً.

قم بسرد بعض الأسباب التي دفعتك لدخول العلاج (على سبيل المثال، مشاكل طبية، ضغط الأسرة، مشاكل العمل، الاكتئاب).

....

....

قم بسرد بعض الأسباب التي دفعتك لمواصلة تعافيك اليوم.

....

....

هل تشعر بأن أسبابك لإيقاف تعاطي المواد المخدرة في البداية هي نفس الأسباب التي دفعتك للبقاء ممتنعاً اليوم؟ لماذا أو لما لا؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٨)

المصداقيـــة

أثناء الاعتماد على المخدرات

كونك غير صادقاً هو جزء من الاعتماد على المخدرات. فمن الصعب تلبية متطلبات الحياة اليومية (العلاقات، والأسر، والوظائف) وتعاطي المخدرات بانتظام. فكلما أصبحت أكثر اعتمادا على المخدرات، فإن الأنشطة التي تكون ضرورية للحصول على المخدرات والتعاطي والتعافي من المخدرات يستغرق وقتا أطول من حياتك. فيصبح الأمر أكثر وأكثر صعوبة لإبقاء حياتك على المسار الصحيح. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالبا ما يجدون أنفسهم يفعلون ويقولون كل ما هو ضروري لتجنب المشاكل. فقول الحقيقة ليست مهماً بالنسبة لهم.

بأي الطرق لم تكن صادقاً عندما كنت تتعاطى المخدرات؟

....

....

أثنـاء التعافــي

كونك صادقاً مع نفسك ومع الآخرين أثناء عملية التعافي هو أمر بالغ الأهمية. ففي بعض الأحيان كونك صادقا هو صعب جدا للأسباب التالية:

- لا تستطيع أن تبدو شخصاً لطيفاً.
- قد يكون مرشدك أو أعضاء مجموعتك غير راضين عن سلوكك.
- كنت قد تكون محرجاً.
- قد يتم إيذاء مشاعر الآخرين.

كونك في العلاج دون أن تكون صادقا قد يجعل كل شيء تقوم به يكون مضيعة للوقت.

كيف يمكن أن تكون المصداقية صعبة بالنسبة لك في التعافي؟

....

....

كونك صريح جزئياً لا يعني أنك صادق. هل في أي وقت مضى

قررت السماح لشخص ما بتصديق الحقيقة غير الكاملة؟ نعم ___لا ___

أن تقول للناس ما يريدون سماعه؟ نعم ___لا ___

نقول للناس ما كنت تتمنى أن يكون صحيحاً؟ نعم ___لا ___

أن تـقـول مـا هـو أقـل مـن الحـقـيـقـة الـكـامـلـة؟ نعم ___لا ___

الوقاية من الانتكاس (٩)

الامتناع الكلي

هل وجدت نفسك يوما تقول أي من التالي؟

- إن مشكلتي هي تعاطي الميثامفيتامين. فالكحول (أو الماريجوانا) ليسوا مشكلة بالنسبة لي.
- إن تناول البيرة أو كأسا من النبيذ ليس شرب في الواقع.
- أنا أشرب فقط عندما اختار ذلك. وشربي ليس خارجاً عن نطاق السيطرة.
- أنا لا أهتم حقاً بالكحول. أنا أشرب فقط لأكون اجتماعي.

اذا كنت دخلت البرنامج لتتوقف عن تعاطي المنشطات، قد تكون تساءلت لماذا طلب منك أن توقع على اتفاقية تنص على استعدادك أيضا للتوقف عن تعاطي المواد الأخرى، بما في ذلك الكحول. للعديد من الأسباب، نجد أن الامتناع الكلي هو هدف ضروري للأشخاص في مرحلة التعافي:

- تظهر الدراسات المتابعة أن الأشخاص الذين يتعاطون المنشطات هم أكثر عرضة للانتكاس بثماني مرات إذا تعاطوا الكحول، وأكثر عرضة للانتكاس بثلاث مرات إذا تعاطوا الماريجوانا من الأشخاص الذين لا يتعاطون هذه المواد. فيمكنك تقليل فرصك في الانتكاس إلى حد كبير من خلال الحفاظ على الامتناع الكلي.
- إن الأماكن والأشخاص المرتبطين بالشرب غالباً ما تكون هي الأماكن والأشخاص الذين يكونون بمثابة محفزات لتعاطي المخدرات.
- عندما تتعلم كيفية مواجهة المشاكل بدون أخذ المنشطات، وذلك بتعاطي مخدر أو كحول آخر لتخدير عملية التعلم الغير مريحة هو ضار لسببين. أولاً، أن هذا التعاطي يمنعك من مواجهة مشكلة تعاطيك للمنشطات مباشرة. ثانياً، أنه يضعك في خطر من أن تصبح معتمداً على الكحول أو أي مادة مخدرة أخرى أثناء محاولة التغلب على اعتمادك على المنشطات.

تذكـــر، إذا كان من الصعب التوقف عن الشرب عما كنت تتوقع، فربما تكون أكثر اعتمادا على الكحول مما كنت تعتقد.

الوقاية من الانتكاس (١٠)

الجنس الحميمي

يتضمن الجنس الحميمي الأشخاص المهمين الآخرين. فالجنس هو جزء من العلاقة. وأحيانا ما تكون المشاعر الجنسية دافئة وناضجة. وأحيانا تكون جامحة وعاطفية. ولكنها تنجم عن وتضاف إلى مشاعر كل شريك للطرف الآخر.

الجنس الاندفاعي

في هذا التعريف للجنس الاندفاعي ، عادة ما يكون الشريك غير ذي صلة؛ فالشخص هو وسيلة للوصول للنشوة. ويمكن أن يأخذ الجنس الاندفاعي شكل العادة السرية المفرطة. كما أنه يمكن تعاطيه وإدمانه بنفس الطريقة التي يتم بها تعاطي وإدمان المخدرات. فمن الممكن أن تصبح مدمناً على الجنس الاندفاعي.

ما هو نوع التجارب التي لديك مع الجنس الاندفاعي ؟

....

....

هل كان الجنس الاندفاعي مرتبطاً بتعاطيك للمخدرات ؟ وكيف؟

....

....

قم بوصف علاقة جنسية حميمة صحية كانت لديك أو تأمل أن تكون لديك.

....

....

ن الجنس الاندفاعي ليس جزءا من نمط حياة صحي للتعافي. فيمكن أن يكون الخطوة الأولى في عملية الانتكاس. ومثل تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى غير المنشطات، فإن التورط في ممارسة الجنس الاندفاعي يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس وينتج عنه تعاطي المنشطات.

الوقاية من الانتكاس (١١)

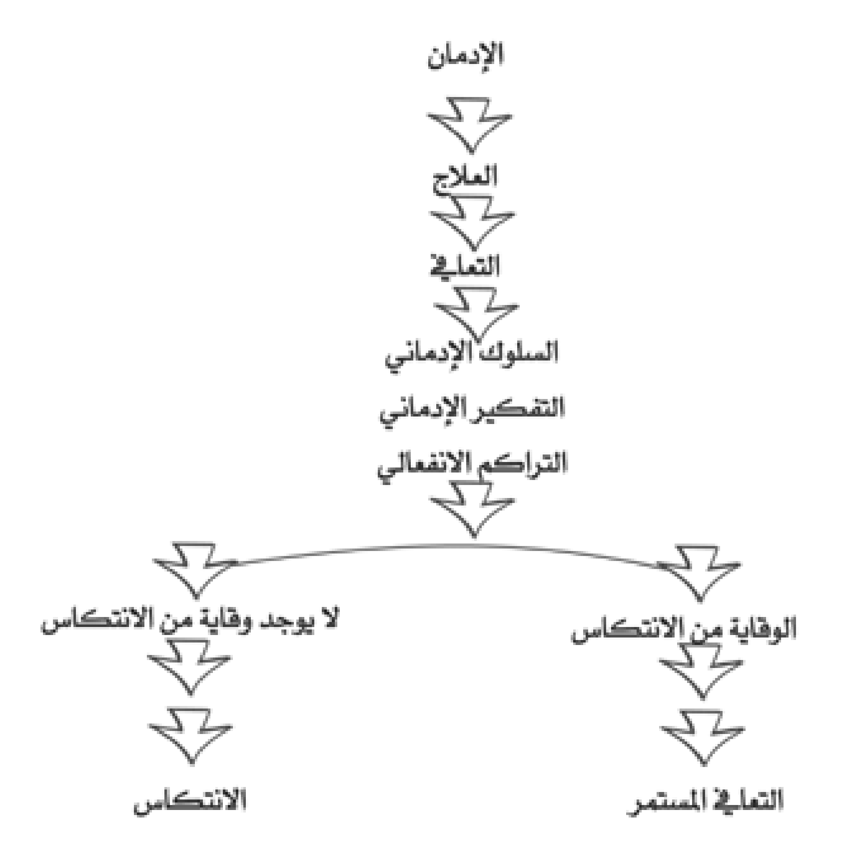
توقع الانتكاس والوقاية منه

لماذا من المهم الوقاية من الانتكاس؟

إن التعافي هو أكثر من عدم تعاطي المخدرات والكحول. فالخطوة الأولى في العلاج هي إيقاف تعاطي المخدرات والكحول. والخطوة التالية هي عدم البدء مرة أخرى. فهذا أمر مهم للغاية. وعملية القيام بذلك تسمى الوقاية من الانتكاس.

ما هو الانتكاس؟

الانتكاس هو العودة إلى تعاطي المخدرات وإلى جميع السلوكيات والأنماط التي صاحبت ذلك. وغالباً ما تعود السلوكيات والأنماط العودة قبل تعاطي المخدرات. فتعلم كيفية التعرف على بداية الانتكاس يمكن أن يساعد الأشخاص في مرحلة التعافي على إيقاف هذه العملية قبل البدء في التعاطي مرة أخرى.



ما هي السلوكيات الإدمانية؟

إن الأشياء التي يفعلها الأشخاص كجزء من تعاطي المخدرات أو الكحول تسمى سلوكيات إدمانية. وغالبا ما تكون هذه الأشياء هي التي يقوم بها المدمنين للحصول على المخدرات أو الكحول، أو التستر على تعاطي المخدرات، أو كجزء من التعاطي. فالكذب والسرقة وعدم الجدارة بالثقة والعمل بشكل قهري هي أنواع من السلوكيات الإدمانية. وعندما تظهر هذه السلوكيات مرة أخرى، يجب أن ينتبه الأشخاص في التعافي أن الانتكاس سوف يتبعها قريبا اذا لم يتدخلوا.

ما هي سلوكياتك الإدمانية؟

....

....

ما هو التفكير الإدماني؟

إن التفكير الإدماني يعني وجود الأفكار التي تجعل من تعاطي المخدرات أمر طبيعي.

(في برامج الاثنى عشر خطوة يعرف باسم " التفكير السيء"). وفيما يلي بعض الأمثلة:

- أستطيع التعامل مع مشروب واحد فقط.
- إذا كانوا يعتقدون أنني أتعاطى، فربما أنا كذلك.
- لقد عملت بجد. لذا فأنا بحاجة إلى راحة.

كيف حاولت أن تجد الأعذار لتعاطي المخدرات؟

....

....

ما هو التراكم الانفعالي؟

إن المشاعر التي لا يبدو أنها ستتوقف وتصبح أقوى تسبب التراكم الانفعالي. فأحيانا تبدو المشاعر أنها لا تطاق. وبعض المشاعر التي يمكن أن تنشأ هي الملل والقلق والإحباط الجنسي والغضب الشديد والاكتئاب.

هل واجهت تراكم لأي من هذه المشاعر؟

....

....

إن الخطوة الهامة هي اتخاذ إجراءات بمجرد إدراك علامات الخطر.

ما هي الإجراءات التي قد تساعدك على الوقاية من الانتكاس؟

- ☐ الاتصال بالمرشد
- ☐ ممارسة التمارين الرياضية
- ☐ الاتصال بصديق
- ☐ التحدث مع زوجك
- ☐ أخذ يوم عطلة
- ☐ عمل جدول زمني للوقت بشكل أكثر دقة
- ☐ التحدث مع أسرتك
- ☐ الذهاب إلى اجتماع دعم خارجي للإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

أخرى: ....

كيف أثر تعاطي المخدرات على الثقة بينك وبين الأشخاص الذين تهتم بهم؟

....

....

إذا أخبرت شخص بأنك لا تتعاطى ولم يصدقك هذا الشخص، هل يجعلك هذا تشعر وكأنك تتعاطى؟ هل تفكر، "إذا كان الأشخاص يعاملونني كما لو أنني أتعاطى، فقد أتعاطى فعلاً"؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٢)

الثقـــــة

إن الأشخاص الذين يعتمدون علي المخدرات يجدون من الصعب أن يكون لديهم علاقات مفتوحة وصادقة. فهناك بعض الأشياء التي يتم قولها وفعلها والتي من شأنها أن تدمر الثقة وتضر بالعلاقات. فتعاطي المخدرات يصبح مهما مثل الأشخاص الآخرين بل وأكثر أهمية منهم.

وعندما يتوقف تعاطي المخدرات، لا تعود الثقة على الفور. فالشعور بالثقة يعني أن تشعر بأنك على يقين من أنه يمكنك الاعتماد على شخص ما. فالأشخاص لا يكونوا على يقين لمجرد أنهم يريدون ذلك. فيمكن أن تضيع الثقة في لحظة، ولكن يمكن بناؤها فقط مع مرور الوقت. وسوف تعود الثقة تدريجيا عندما يقوم الشخص الذي انتهك الثقة بإعطاء أسباب للشخص الآخر لكي يثق به مرة أخرى. وقد يرغب أحد هؤلاء الأشخاص أو كلاهما في عودة الثقة عاجلا، ولكن تغيير المشاعر يتطلب بعض الوقت.

كيف يمكنك التعامل مع الشكوك بشأن تعاطي المخدرات؟

....

....

ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة في عملية إعادة بناء الثقة؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٣)

كن ذكياً وليس قوياً

"يمكنني أن أكون بجانب المخدرات أو الكحول. وأنا متأكد من أني لا أريد أن أتعاطى، وبمجرد أن أرتب عقلي، فأنا قوي جدا " .

"لقد كنت على ما يرام، وأعتقد أنه حان الوقت لاختبار نفسي لمعرفة ما إذا كان بإمكاني التواجد مع الأصدقاء الذين يتعاطون. إنها مجرد مسألة قوة إرادة " .

" يمكنني أن أتناول شراباً ولا أتعاطى. فلم يكن لدي مشكلة مع الكحول على أي حال ."

إن البقاء ممتنعاً ليس له علاقة بمدى قوتك. فالأشخاص الذين يحافظون على الامتناع يقومون بذلك من خلال أن يكونوا أذكياء. فهم يعرفون أن مفتاح عدم الشرب وعدم التعاطي هو البقاء بعيدين عن المواقف التي يمكن أن يتعاطوا فيها. فإذا كنت في مكان حيث يمكن أن تظهر المخدرات (على سبيل المثال، ناد أو حفلة) أو مع أصدقاء يشربون ويتعاطون، فإن فرصك للتعاطي تكون أكبر بكثير مما لو لم تكن في هذا الموقف. فالأشخاص الأذكياء يبقون ممتنعين عن طريق تجنب المحفزات وحالات الانتكاس.

لا تعتمد على كونك قوياً. كن ذكياً.

ما مدى كونك ذكياً؟ قم بتصنيف مدى كونك جيدا في تجنب الانتكاس. (ضع دائرة حول الرقم المناسب).

	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
١- ممارسة أسلوب إيقاف الأفكار	١	٢	٣	٤
٢- عمل جداول زمنية	١	٢	٣	٤
٣- الاحتفاظ بالمواعيد	١	٢	٣	٤
٤- تجنب المحفزات	١	٢	٣	٤
٥- عدم تعاطي الكحول	١	٢	٣	٤
٦- عدم تعاطي المخدرات	١	٢	٣	٤
٧- تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات والكحول	١	٢	٣	٤

	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
٨- تجنب الأماكن التي يمكن أن تجد فيها المخدرات أو الكحول	١	٢	٣	٤
٩- ممارسة التمارين الرياضية				
١٠- أن تكون صادقاً	١	٢	٣	٤
١١- الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر	١	٢	٣	٤
خطوة أو المساعدة المتبادلة	١	٢	٣	٤

قم بتجميع الأرقام التي وضعت عليها دائرة . وكلما كان المجموع الذي حصلت عليه عالياً، كلما كان معدل ذكاء تعافيك أفضل. وأفضل معدل ذكاء ممكن للتعافي هو ٤٤ .

لقد حصلت على .______________________

هذا هو معدل ذكاء تعافيك. ما الذي يمكنك القيام به لتحسين معدل ذكاء تعافيك؟

الوقاية من الانتكاس (١٤)

تعريف الروحانية

انظر إلى تعريفات الروحانية هذه. أي من هذه التعريفات يصف ماذا تعني الروحانية بالنسبة لك؟

إن الروحانية هي:

١- علاقة الشخص مع الله

٢- المستوى الأعمق الذي يعمل من خلاله الشخص

٣- السياق الفلسفي لحياة الشخص (القيم والقواعد والاتجاهات ووجهات النظر)

٤- مثل الدين

٥- أخرى : ______________________

إن التعريفين الثاني والثالث يصف الروحانية بمعناها الواسع. فعندما يتعلق الأمر بالتعافي، فإن هذه التعريفات الواسعة هي الطريقة المفيدة أكثر للتفكير في الروحانية. فهي تصف الروحانية بأنها التعامل مع روح الشخص أو نفسه، والتمييز عن تكوينه الجسدي. فبعض الأشخاص يعتقدون أن مستوى ودرجة الروحانية في حياة الشخص تساعد في تحديد نوعية الحياة. واحدى الطرق لتقييم نوعية الروحانية الخاصة بك هي من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

....

....

....

....

ما الذي تريده من الحياة؟ وهل حصلت عليه؟

....

....

....

....

إلام يستند أمنك الروحي ؟ (وكم يستغرق لتدمير شعورك بالتقدير الذاتي؟)

....

....

....

....

من اعتدت أن تكون قبل أن تثبت نفسك؟ (ما هي الصفات هي الأكثر أهمية بالنسبة لك؟)

....

....

....

....

ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟ (وماذا يعني "تحقيقه"؟)

....

....

....

....

لكي يعيش الشخص في مرحلة التعافي حياة ممتنعة، فيجب أن يكون مرتاحاً في داخله. فالحصول على إحساس الروحانية يعطي كثير من الناس السلام الداخلي الذي يجعل تعاطي المخدرات غير ضروري. ونجد أن برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة تقدم طريقة واحدة للحصول على أو استعادة حب الذات والحياة.

الوقاية من الانتكاس (١٥)

إدارة الحياة وإدارة الأموال

إدارة الحياة

إن الحفاظ على نمط حياة يعتمد على المخدرات يأخذ الكثير من الوقت والطاقة. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات يعطون القليل من الوقت أو التفكير للمسؤوليات اليومية. وعندما يبدأ التعافي، فإن المسؤوليات المهملة لفترة طويلة تتدفق مرة أخرى. وأحيانا يكون من المربك التفكير في الأشياء التي يجب القيام بها. كما أن محاولة القيام بالكثير جداً من المسؤوليات هو أيضا شيء محبط ومضيعة للوقت.

قم بتحديد مدى النجاح الذي تدير به حياتك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

هل لديك مخالفات مرورية معلقة؟ ....

هل سبق لك أن قدمت جميع الإقرارات الضريبية الخاصة بك حتى الآن؟

....

هل هناك فواتير غير مدفوعة تحتاج إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة لدفعها؟

....

ما هي أعمال الإصلاح والصيانة التي يحتاجها منزلك أو شقتك ؟

....

هل تحتاج سيارتك أن يتم العناية بها أو إصلاحها؟ ....

هل لديك تأمين كاف؟ ....

هل لديك حساب جار أو وسيلة لإدارة أموالك؟ ....

هل تتعامل مع مهام الحياة اليومية (على سبيل المثال، شراء البقالة، غسل الملابس، التنظيف)؟ ....

إذا كنت تحاول القيام بذلك في آن واحد، قد تشعر بالإرهاق واليأس. قم بأخذ بند واحد كل أسبوع، والتركيز على إزالة مجال واحد في كل مرة. فالتعامل مع هذه المسائل سيساعدك على استعادة السيطرة على حياتك.

البند الأول الذي أحتاج الاهتمام به هو: ....

سأبدأ في: ....

البند الثاني الذي أحتاج الاهتمام به هو: ....

سأبدأ في: ....

إدارة الأموال

أن تكون متحكماً في أموالك هو أن تكون متحكماً في حياتك. عندما يتعاطى الأشخاص المعتمدون على المخدرات، فإن نمط الحياة الخارج عن نطاق السيطرة غالباً ما يؤثر على أموالهم.

كم شيء من التالي كان صحيحا بالنسبة لك؟

_______أي مبلغ من المال أكثر من _______________يكون محفزاً لشراء المخدرات.

_______لقد أخفيت المال لشراء المخدرات.

_______لدي ديون كثيرة.

_______أنا أقامر بأموالي.

_______أنفق بشكل قهري عندما أشعر بالضيق.

_______كثيرا ما أجادل بخصوص المال مع أفراد الأسرة.

_______لقد سرقت للحصول على المال لشراء المخدرات.

عندما يدخل العملاء في العلاج للمرة الأولى، وبعض العملاء فإنهم يختارون إعطاء التحكم في أموالهم لشخص يثقون به. فإذا اتخذت هذا القرار، فأنت تتحكم في أموالك وتطلب من هذا الشخص الموثوق به أن يقوم بدور المصرفي الخاص بك. وبجانب مرشدك، يجب عليك أن تقرر متى يمكنك التعامل مع المال مرة أخرى بشكل آمن. ثم يمكنك أن تبدأ في السعي نحو النضج المالي. وقد تختار أن يكون لديك بعض من الأهداف التالية:

- اتخاذ الترتيبات لتسديد الديون الكبيرة على دفعات صغيرة منتظمة.
- موازنة أموالك بعناية، كما تقوم بعمل جدول زمني لوقتك.
- اتخاذ الترتيبات للقيام باتفاقات الإنفاق مع أي شخص يشاركك أموالك.

- استخدام الحسابات المصرفية لمساعدتك في إدارة أموالك.
- العيش في حدود إمكانياتك.
- عمل خطة للادخار.

ما هي الأهداف المالية الأخرى الخاصة بك؟

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الوقاية من الانتكاس (١٦)

تبرير الانتكاس

بمجرد أن يقرر الشخص عدم تعاطي المخدرات بعد الآن، كيف يمكنه الانتهاء بالتعاطي مرة أخرى؟ وهل تحدث الانتكاسات بالصدفة تماما ؟ أم أن هناك علامات تحذيرية وطرق لتجنب الانتكاس؟

إن تبرير الانتكاس هو عملية تحدث في عقول الأشخاص. فقد يقرر شخص التوقف عن التعاطي، ولكن عقله لا يزال يحاول الشفاء ويشعر بالحاجة لهذه المخدرات. حيث أن العقل الإدماني يختلق الأعذار التي تسمح للشخص في مرحلة التعافي بالاقتراب بما فيه الكفاية لمواقف الانتكاس التي تسبب الحوادث. وقد تتذكر الوقت الذي كنت تنوي فيه البقاء خالياً من المخدرات ولكنك اختلقت مبررا للتعاطي. وبعد ذلك، وقبل أن تعرفه ، كنت قد تعاطيت مرة أخرى.

قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك على تحديد المبررات التي اختلقها عقلك الإدماني. فتحديد وتوقع المبررات سيساعدك على إيقاف هذه العملية.

خطأ شخص آخر

هل قام عقلك الإدماني بإقناعك في أي وقت مضى بأنه ليس لديك أي خيار سوى التعاطي؟ هل فاجأك موقف غير على حين غرة؟ هل سبق لك أن قلت أي مما يلي لنفسك؟

- لقد اتصل صديق قديم، وقررنا التعاطي معا.
- لقد كان لي أصدقاء حضروا لتناول العشاء، وأحضروا لي بعض النبيذ.
- لقد كنت في حانة، وقام شخص بتقديم بيرة لي.
- أخرى: ____________________

الأحداث الكارثية

هل من غير المحتمل أن يكون هناك حدث كبير يكون هو السبب الوحيد لتعاطيك؟ ما هو هذا الحدث بالنسبة لك؟

- لقد تركني زوجي. وليس هناك سبب للبقاء خالياً من المخدرات.

- لقد أصبت للتو. وهذا دمر كل خططي. وقد أتعاطى أيضاً.
- لقد فقدت عملي للتو. لماذا لا أتعاطى؟
- لقد كان هناك حالة وفاة في الأسرة. ولا أستطيع تخطي هذا بدون تعاطي.
- أخرى: ______________________________

لغرض محدد

- هل قام عقلك الإدماني أي وقت مضى باقتراح أن تعاطي المخدرات أو الكحول هو السبيل الوحيد لتحقيق شيء ما؟
- لقد زدت في الوزن وأحتاج إلى المنشطات للتحكم في وزني.
- لقد نفذت طاقتي. وسوف أعمل على نحو أفضل إذا تعاطيت.
- أحتاج للمخدرات للقاء الناس بسهولة أكبر.
- لا يمكنني الاستمتاع بالجنس بدون تعاطي.
- أخرى: ______________________________

الاكتئاب، والغضب، والشعور بالوحدة، والخوف

هل الشعور بالاكتئاب أو الغضب أو الوحدة أو الخوف يجعل التعاطي هو الحل؟

- أشعر بالاكتئاب. ما الفارق الذي سيحدث إذا تعاطيت؟
- عندما أغضب بشدة، لا أستطيع التحكم فيما أفعله.
- أنا خائف. وأعرف أنني إذا تعاطيت، فإن هذا الشعور سيختفي.
- إذا اعتقد شريكي أنني قد تعاطيت، فقد أتعاطى بالفعل.
- أخرى: ______________________________

ما الذي قد تفعله عندما يقترح عقلك الإدماني هذه الأعذار للتعاطي؟

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٧)

الإهتمام بنفسك

إن الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات لا يهتمون غالباً أنفسهم. فليس لديهم الوقت أو الطاقة للاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية. وتصبح الصحة والمظهر الشخصي أقل أهمية من تعاطي المخدرات. وعدم اهتمام الشخص بنفسه هو عاملا رئيسيا في فقدان التقدير الذاتي. فاحترام الشيء يعني أن نرى قيمته، وأن نعرف أهميته.

ولذا فالأشخاص في مرحلة التعافي بحاجة إلى معرفة قيمتهم. ففي التعافي، تصبح صحتك ومظهرك أكثر أهمية كلما اهتممت أكثر بنفسك. فالاهتمام بنفسك هو جزء من بداية حب واحترام نفسك مرة أخرى.

الانتباه إلى الاهتمامات التالية سوف يعزز صورتك عن نفسك بأنك شخص يتمتع بصحة جيدة وممتنع ومتعافي:

- هل رأيت طبيب لإجراء فحص؟
- متى كانت آخر مرة ذهبت فيها إلى طبيب الأسنان؟
- هل فكرت في الحصول على مظهر جديد؟
- هل تهتم بما تأكله؟
- هل ترتدي نفس الملابس التي كنت ترتديها عندما كنت تتعاطى؟
- لا تحتاج إلى فحص نظرك أو سماعك ؟
- هل تمارس الرياضة بانتظام؟
- هل كمية الكافيين أو النيكوتين الخاصة بك خارج نطاق السيطرة؟

بعض الأشخاص يجدون أنه من الأسهل إجراء تغييرات شاملة على نمط الحياة كل في نفس الوقت. ومع ذلك، إذا كان تناول جميع مسائل الصحة والنظافة الشخصية هذه في آن واحد هو مرهق جداً، قم بالعمل على واحد أو اثنين من هذه البنود في كل أسبوع. قرر ما هي البنود الأكثر أهمية، وقم بها أولاً. فكلما بدوت وشعرت بأنك أفضل، فإنك سوف تزيد كلا من القوة والمتعة لتعافيك.

أول شيء أحتاج أن أفعله للاهتمام بنفسي هو:

الوقاية من الانتكاس (١٨)

المحفزات الانفعالية

بالنسبة للعديد من الأشخاص، ترتبط بعض الحالات الانفعالية مباشرة بالإدمان، تقريبا كما لو أن الانفعال يتسبب في تعاطي المخدرات. فيبدو للأشخاص في التعافي أنهم إذا تمكنوا من تجنب أي من تلك المشاعر (على سبيل المثال، الشعور بالوحدة والغضب والحرمان)، فإنهم لن ينتكسوا أبداً. ويجب أن تعمل هذه المحفزات الانفعالية بمثابة علامات إنذار أو "أعلام حمراء" بالنسبة للعملاء.

ونجد أن المحفزات الانفعالية السلبية الأكثر شيوعا هي كالتالي:

الشعور بالوحدة: من الصعب التخلي عن الأصدقاء والأنشطة التي تشكل جزءا من نمط الحياة القائم على تعاطي المخدرات. فالانفصال عن الأصدقاء والأسرة يجعل الأشخاص يشعرون بالوحدة. وغالباً ما يكون الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يتعاطون غير جاهزين للمخاطرة للعودة إلى علاقة لم تنجح في وقت سابق. فالشخص في مرحلة التعافي يكون عالقاً بين مجموعات الأصدقاء. والشعور بالوحدة يمكن أن يدفع الشخص للعودة إلى التعاطي.

الشعور بالغضب: إن الانفعال الشديد الذي يتم مواجهته في المراحل المبكرة من التعافي يمكن أن يؤدي إلى شحنات من الغضب التي تكون بمثابة محفزات فورية. والشخص في هذا الإطار العقلي يكون فقط على بعد خطوات قليلة من تعاطي المخدرات. فبمجرد أن يتعاطى الشخص، يمكن أن تكون رحلة طويلة للعودة إلى الحالة العقلانية للعقل.

الشعور بالحرمان: إن الحفاظ على الامتناع هو إنجاز حقيقي. فعادة ما يشعر الأشخاص في التعافي بشعور جيد ومبرر ويشعرون بالفخر لما تمكنوا من تحقيقه. وغالباً ما يشعر الأشخاص في التعافي بأنه كما لو أنهم يجب أن يتخلوا عن الأوقات والأشياء الجيدة. فيبدو التعافي وكأنه عقوبة السجن، أو شيئا يجب تحمله. وهذا يعكس الحالة الفعلية للتعافي: يبدو تعاطي المخدرات جيدا في حين أن التعافي يبدو سيئا. وهذا الوضع المقلوب يؤدي بسرعة إلى الانتكاس.

من المهم أن تكون على دراية بمشاعر الأعلام الحمراء هذه. فالسماح لنفسك بأن تكون مليئاً بهذه المشاعر السلبية القوية هو بمثابة السماح لنفسك بالانجراف بسرعة نحو

الانتكاس. هل كانت بعض هذه الحالات الانفعالية محفزا بالنسبة لك في الماضي؟ وما هي؟

....

....

هل هناك حالات انفعالية سلبية أخرى تشكل خطرا بالنسبة لك؟ وما هي؟

....

....

إن أحد الأهداف أثناء عملية التعافي هو تعلم فصل الأفكار والسلوكيات والانفعالات بحيث يمكنك التحكم فيما تفكر وكيف تتصرف. ومن المهم إدراك وفهم انفعالاتك بحيث أن أفعالك لا تمليها عليك دائما مشاعرك.

ويجد العديد من الأشخاص أن الكتابة عن مشاعرهم هي وسيلة جيدة لإدراك وفهم مشاعرهم. فأنت لست بحاجة إلى أن تكون كاتبا جيدا لاستخدام هذه الأداة. والأشخاص الذين لا يحبون الكتابة والذين لم يكتبوا أبدا كثيرا في الماضي لا يزال يمكنهم تتعلم أشياء قيمة عن أنفسهم من خلال وضع مشاعرهم في كلمات. عليك باتباع التعليمات البسيطة، وتجريب وسيلة جديدة للتعرف على نفسك:

١- العثور على مكان خاص ومريح وهادئ ووقت للكتابة فقط. وحاول أن تكتب كل يوم، حتى لو أمكنك فقط الكتابة لبضع دقائق.

٢- ابدأ بأخذ عدة أنفاس عميقة والاسترخاء.

٣- اكتب رداً على سؤال سألته لنفسك عن مشاعرك (على سبيل المثال، "ما هو شعوري الآن؟" "لماذا أنا غاضب؟" "لماذا أنا حزين؟")

٤- عليك نسيان التهجي وعلامات الترقيم؛ فقط دع الكلمات تتدفق.

فالكتابة عن مشاعرك يجعلها أكثر وضوحا بالنسبة لك. كما يمكنها أيضا أن تساعدك على تجنب التراكم الانفعالي الذي غالبا ما يؤدي إلى الانتكاس.

الوقاية من الانتكاس (١٩)

المـــــرض

إن الإصابة بالمرض غالباً ما تتنبأ بالانتكاس. وقد يبدو هذا غريبا، وحتى غير عادل. وعلى كل حال، لا يمكنك حقاً القيام بأي شيء بشأن الإصابة بالمرض، أليس كذلك؟ فالعديد من الأشخاص يصابون بقليل من نزلات البرد في السنة. وعلى الرغم من أنك قد لا تكون قادراً على وقاية نفسك من الإصابة بالمرض، فيمكنك أن تكون على دراية بخطر الانتكاس الإضافي الذي يأتي مع المرض، ويمكنك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بالمرض.

المرض كمبرر للانتكاس

يمكن أن يكون المرض مبررا قوياً للانتكاس. فعندما تكون مريضاً، فإنك تقوم بالكثير من الاستثناءات بعيداً عن روتينك العادي. فقد تعود للمنزل من العمل و تنام أكثر من المعتاد وتأكل الأطعمة المختلفة. وقد تشعر أن يكون لديك مبرراً في تدليل نفسك (على سبيل المثال، "أنا مريض، لذلك فمن الجيد مشاهدة التلفزيون وأظل مستلقيا معظم ساعات النهار"، "أنا لا أشعر أنني بحالة جيدة وأستحق بعض الكعك الإضافي"). ولأن الأشخاص يشعرون بأن الإصابة بالمرض هو خارج عن سيطرتهم، فمن الجيد أخذ قسط من الراحة من سلوكياتهم العادية. وعليك أن تكون حذرا من أن، حينما تأخذ راحة من الأعمال الروتينية الأخرى، ألا تسمح المرض أن يكون سبباً للتعاطي.

مخاطر التعرض للانتكاس أثناء المرض

عندما تكون مريضاً، فإنك تكون أضعف جسديا. كما يكون لديك أيضاً نشاط ذهني أقل للحفاظ على تعافيك. وبالإضافة إلى نقص الطاقة لمقاومة اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بك، فقد تواجه مخاطر الانتكاس التالية عندما تكون مريضاً:

- عدم حضور جلسات العلاج
- عدم حضور اجتماعات المساعدة المتبادلة
- عدم ممارسة الرياضة

كما أن مخاطر الانتكاس التالية يمكن أن تكون أيضا بمثابة محفزات عندما تكون مريضاً:

- قضاء الكثير من الوقت وحدك

- التعافي في الفراش (التي يذكر بعض الأشخاص بالتعافي من التعاطي)
- وجود الكثير من الوقت غير المنظم

السلوكيات الصحية

على الرغم من أنك لا تستطيع وقاية نفسك دائما من الإصابة بالمرض، يمكنك أن تفعل أشياء لتقليل فرصك للإصابة بالمرض. والسلوكيات التالية قد تساعدك في دعم التعافي بشكل عام وتساعد في الحفاظ على صحتك:

- ممارسة الرياضة بانتظام (حتى عندما تشعر أنك مريض، فالتمارين الرياضية الخفيفة تكون جيدة بالنسبة لك).
- تناول وجبات صحية.
- الحصول على النوم الكافي.
- تقليل التوتر.

في التعافي المبكر من تعاطي المخدرات، يجب عليك أيضا تجنب الأنشطة التي تعرض صحتك للخطر أو تتطلب وقتا للتعافي. فالجراحة الاختيارية، وعلاج الأسنان الخطير، والجهد المتواصل قد يسبب لك التعب ويجعلك عرضة للمرض.

معرفة متى تكون في خطر

لأنك قد تكون أكثر عرضة للانتكاس عندما تكون مريضاً، فيجب أن تكون حذراً لعلامات المرض. فالألم الحاد أو الإرهاق أو الصداع أو الاحتقان أو التهاب الحلق يمكن أن تشير إلى ظهور المرض. حتى أن شيئاً مثل متلازمة ما قبل الحيض (PMS) يمكن أن تضعفك جسديا وتجعل الانتكاس أكثر احتمالا.

إذا كنت قد أصبت بالمرض، حاول الحفاظ على الآثار السلبية للمرض من التدخل في تعافيك من خلال التحسن في أسرع وقت ممكن. وعليك بالحصول على الراحة المناسبة والعناية الطبية بحيث يمكنك العودة إلى روتين التعافي المعتاد الخاص بك في أقرب وقت ممكن. وسوف تشعر أنك أقوى، وسيكون تعافيك أقوى.

الوقاية من الانتكاس (٢٠)

التعرف على التوتر

إن التوتر هو رد فعل جسدي وانفعالي للأحداث الصعبة أو المزعجة، وبخاصة تلك التي تستمر لفترة طويلة.

فالتوتر هو التجربة التي تكون لدى الأشخاص عندما تقوم المطالب التي يقدمونها عن أنفسهم أو تلك التي تقع على عاتقهم بتعطيل حياتهم. وأحيانا نكون غير مدركين لهذه الحالة الانفعالية حتى ينتج التوتر أعراض جسدية. قم بوضع علامة اختيار أمام أي من المشاكل التالية التي واجهتها خلال الثلاثين يوماً الماضية:

- ☐ مشكلات النوم (على سبيل المثال، صعوبة في النوم، الاستيقاظ والنوم أثناء الليل، الكوابيس، والاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على الرجوع إلى النوم)
- ☐ الصداع
- ☐ الغضب الشديد
- ☐ اضطرابات في المعدة
- ☐ الصعوبة في التركيز
- ☐ المرض المزمن
- ☐ عدم الرضا العام عن الحياة
- ☐ التعب
- ☐ الشعور بالإرهاق
- ☐ التقلبات المزاجية

إذا تحققت من اثنين أو أكثر من هذه العناصر، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات في حياتك لتخفيض مستوى التوتر. فأن تصبح أكثر وعيا بالتوتر هو الخطوة الأولى للحد منه. وقد تعتاد على التحول لتعاطي المخدرات في أوقات التوتر. كما أن تعلم طرق جديدة لمواجهة التوتر هو جزء من عملية التعافي. وهناك جلسة أخرى من جلسات الوقاية من الانتكاس ستتناول أساليب الحد من التوتر.

الوقاية من الانتكاس (٢١)

تبرير الانتكاس ٢

بمجرد أن يقرر الشخص ألا يتعاطى المخدرات بعد الآن، كيف ينتهي هذا الشخص إلى التعاطي مرة أخرى؟ هل تحدث الانتكاسات تماما بالصدفة؟ أم أن هناك علامات تحذيرية وطرق لتجنب الانتكاس؟

إن تبرير الانتكاس هو عملية تحدث في عقول الأشخاص. فقد يقرر شخص التوقف عن التعاطي، ولكن عقله لا يزال يحاول الشفاء ويشعر بالحاجة لهذه المخدرات. حيث أن العقل الإدماني يختلق الأعذار التي تسمح للشخص في مرحلة التعافي بالاقتراب بما فيه الكفاية لمواقف الانتكاس التي تسبب الحوادث. وقد تتذكر الوقت الذي كنت تنوي فيه البقاء خالياً من المخدرات ولكنك اختلقت مبررا للتعاطي. وبعد ذلك، وقبل أن تعرفه ، كنت قد تعاطيت مرة أخرى. إن فهم وتوقع المبررات التي تساعد إيقاف هذه العملية. قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك على تحديد المبررات التي قد تكون عرضة لها.

إن الاعتماد على المخدرات يتم علاجه

هل حدث أن أقنعك عقلك الإدماني بأنه يمكنك التعاطي لمرة واحدة فقط أو مجرد التعاطي بكمية قليلة؟ على سبيل المثال، قد قلت أياً مما يلي؟

- أنا عدت للسيطرة مرة أخرى. وسوف أكون قادراً على التوقف عندما أريد ذلك.
- لقد تعلمت الدرس. سوف أتعاطى كميات قليلة فقط ومرة واحدة فقط من وقت لآخر.
- هذه المادة المخدرة لم تكن مشكلتي ولكن المنشطات هي المشكلة. لذا يمكنني تعاطي هذا ولا أكون عرضة للانتكاس.
- أخرى: ________________________

اختبار نفسك

من السهل جدا نسيان أن كونك ذكيا، وليس كونك قوياً، هو مفتاح البقاء ممتنعاً. فهل حدث أبداً أن رغبت في إثبات أنه يمكنك أن تكون أقوى من المخدرات؟ على سبيل المثال، هل قلت أياً مما يلي؟

- أنا قوي بما يكفي لأكون قريباً منها الآن.

- أريد أن أعرف ما إذا كان يمكنني أن أقول "لا" للشرب والتعاطي.
- أريد أن أعرف ما إذا كان يمكنني أن أكون قريباً أصدقائي القدامى.
- أريد أن أعرف كيف يبدو الوصول للشمالة الآن وقد توقفت عن التعاطي.
- أخرى: ________________

الاحتفال

قد يتم تشجيعك من خلال أشخاص آخرين من خلال عقلك الإدماني لعمل استثناء أثناء امتناعك. هل حدث أن حاولت تبرير التعاطي بالأفكار التالية؟

- أشعر حقاً بالتحسن. ومرة واحدة لن تضرني.
- أنا في إجازة. وسأعود لعدم التعاطي عندما أعود للمنزل.
- أنا أتصرف بشكل جيد. والأمور تسير بشكل رائع. وأدين لنفسي بمكافأة.
- إن هذا يمثل حدث خاص وأريد الاحتفال به.
- أخرى: ________________

ما الذي قد تفعله عندما تواجه مبررات التعاطي هذه؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٢)

الحــد من التوتــر

إن الإجابة على الأسئلة التالية بصدق بقدر الإمكان سيساعدك على تحديد أي أجزاء من حياتك اليومية هي الأكثر ضغطاً. قم باتخاذ الخطوات اللازمة لتصحيح هذه المشاكل، وسوف تحد من التوتر في حياتك.

١- عند تقرير كيفية قضاء وقتك وطاقتك ومالك، يمكنك تحديد اتجاه حياتك. فهل تقوم باستثمارها في عمل وهوايات تجد أنها مجزية؟ نعم ____ لا ____ إذا لم يكن كذلك، كيف يمكنك تغيير هذا؟

....

٢- إن التركيز على الحاضر يعني إعطاء اهتمامك لهذه المهمة الحالية بدون أن تعوقك مخاوف الماضي والمستقبل. هل أنت عادة ما تكون قادراً على البقاء في هذا المكان الآن؟ نعم ____ لا ____ إذا لم يكن كذلك، ما الذي يمنعك من التركيز على الحاضر؟ وكيف يمكنك تغيير الوضع؟

....

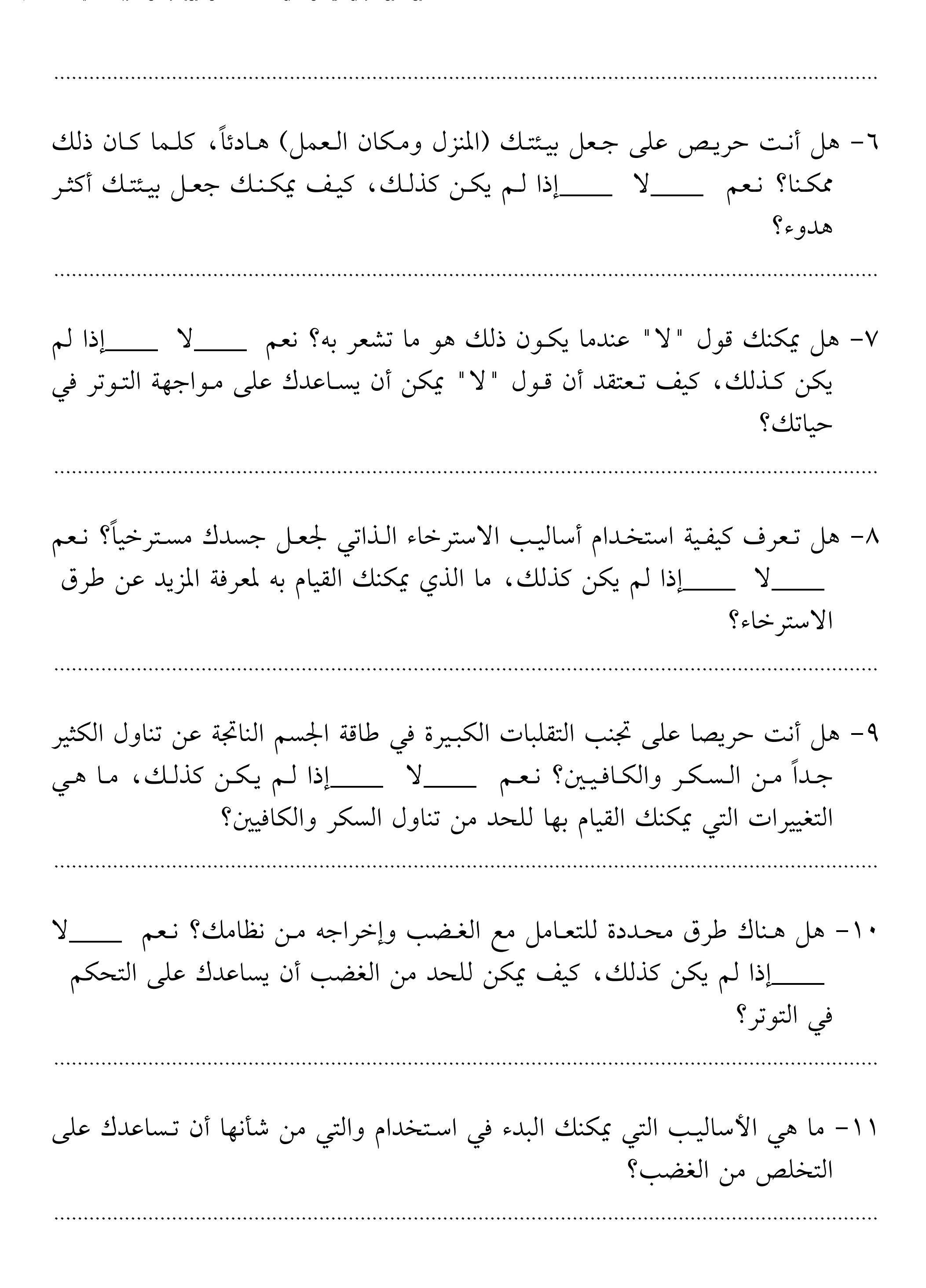
٣- هل تأخذ وقتا كل يوم للقيام بشيء يساعد على الاسترخاء (على سبيل المثال، اللعب مع أطفالك، التمشية، قراءة كتاب، الاستماع إلى الموسيقى)؟ نعم ____ لا ____ إذا لم يكن كذلك، ما النشاط الذي يساعد على الاسترخاء وسوف تضيفه إلى يومك؟

....

٤- هل تتحدى نفسك للقيام بالأشياء التي تزيد من الثقة بالنفس؟ نعم ___ لا ____ إذا لم يكن كذلك، ما هي التغييرات التي يمكنك القيام بها لتعزيز ثقتك بنفسك؟

....

٥- هل تتعامل مع الأهداف الكبيرة عن طريق تقسيمها إلى مهام أصغر وأكثر سهولة؟ نعم ____ لا ____ إذا لم يكن كذلك، كيف تعتقد أن تقسيم الأهداف إلى خطوات أصغر يساعدك على التحكم في التوتر؟



....

٦- هل أنت حريص على جعل بيئتك (المنزل ومكان العمل) هادئاً، كلما كان ذلك ممكنا؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف يمكنك جعل بيئتك أكثر هدوء؟

....

٧- هل يمكنك قول "لا" عندما يكون ذلك هو ما تشعر به؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف تعتقد أن قول "لا" يمكن أن يساعدك على مواجهة التوتر في حياتك؟

....

٨- هل تعرف كيفية استخدام أساليب الاسترخاء الذاتي لجعل جسدك مسترخياً؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما الذي يمكنك القيام به لمعرفة المزيد عن طرق الاسترخاء؟

....

٩- هل أنت حريصا على تجنب التقلبات الكبيرة في طاقة الجسم الناتجة عن تناول الكثير جداً من السكر والكافيين؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما هي التغييرات التي يمكنك القيام بها للحد من تناول السكر والكافيين؟

....

١٠- هل هناك طرق محددة للتعامل مع الغضب وإخراجه من نظامك؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف يمكن للحد من الغضب أن يساعدك على التحكم في التوتر؟

....

١١- ما هي الأساليب التي يمكنك البدء في استخدام والتي من شأنها أن تساعدك على التخلص من الغضب؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٣)

التحكم في الغضب

إن الغضب هو انفعال يؤدي بالعديد من الأشخاص إلى الانتكاس. ويعتبر هذا صحيحاً بشكل خاص في العلاج المبكر. وفي كثير من الأحيان، يتراكم الغضب ببطء بينما تفكر بشكل دائم في الأمور التي تجعلك غاضباً. وأحيانا تبدو أن المسألة التي تسبب الغضب هي الشيء الوحيد المهم في الحياة.

وغالبا ما يصاحب الشعور بالمعاناة الغضب. فهل تبدو الأسئلة التالية مألوفة بالنسبة لك؟

- لماذا أحصل على جميع فترات الراحة السيئة؟
- كيف يحدث أنها لا تفهم احتياجاته؟
- لماذا لا يقوم فقط بما أريده أن يقوم به؟

كيف تعرف متى تكون غاضبا؟ هل يتغير سلوكك؟ هل تلاحظ التغيرات الجسمانية (على سبيل المثال، المشي بخطوات سريعة، انقباض الفك، والشعور بضيق الصدر أو "الشعور بالقلق")؟

....

كيف يمكن التعبير عن الغضب؟ هل تكبح غضبك ومن ثم تنفجر في النهاية ؟ هل تصبح ساخراً وسلبي وعدواني؟

....

ما هي الأساليب الإيجابية التي تعرفها لمواجهة الغضب؟

....

وهنا بعض الوسائل البديلة للتعامل مع الغضب. أي من التالي سوف ينجح معك؟

- تحدث إلى الشخص الذي تكون غاضبا منه.
- التحدث إلى المرشد أو راعي برنامج الاثنى عشر خطوة أو شخص آخر يمكن أن يوفر لك الإرشاد.
- تحدث عن الغضب في اجتماع مجموعة الدعم الخارجي.
- اكتب عن مشاعر الغضب لديك.
- ممارسة الرياضة.

الوقاية من الانتكاس (٢٤)

القبـــــول

إن مجرد "قول لا" يعتبر نصيحة جيدة لمنع الأشخاص عن تجريب المخدرات. ولكنه لا يساعد الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات. ويتطلب التغلب على الاعتماد على المخدرات أن تدرك قوته وتقبل القيود الشخصية التي تحدث بسبب ذلك. ونجد أن العديد من الأشخاص يقبلون الانتظار سيطرة الاعتماد على المخدرات عليهم عندما يدخلون في العلاج. ولكن دخول العلاج يعتبر أول عمل يعبر عن القبول. ولا يمكن أن يكون الوحيد. فالتعافي هو عملية مستمرة لقبول أن الاعتماد على المخدرات هو أقوى منك.

كما أن قبول أن الاعتماد على المخدرات لديه السيطرة عليك يعني قبول أن البشر لهم حدود. فرفض تقبل اضطراب تعاطي المخدرات هو أحد أكبر المشكلات في البقاء خالياً من المخدرات. وهذا الرفض للاستسلام للعلاج يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى "الامتناع الذي يتسم بالعصبية والتوتر" الذي يتعلق بالامتناع اليائس لأنك تعزل نفسك وترفض قبول المساعدة. والاعتراف بأن لديك مشكلة وطلب المساعدة ليست ضعفاً. فهل الحصول على العلاج لمرض السكري أو مرض في القلب يعني أنك شخص ضعيف الإرادة؟

إن قبول فكرة أن يكون لديك اضطراب تعاطي المخدرات لا يعني أنك لا تستطيع السيطرة على حياتك. فذلك يعني أن هناك بعض الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. وأحد هذه الأشياء هو تعاطي المخدرات. وإذا كنت لا تزال تكافح لمحاولة السيطرة على الاضطراب، فإنك تنتهي إلى إعطائه المزيد من القوة.

وهناك مفارقة في عملية التعافي. فالأشخاص الذين يقبلون واقع الاعتماد على المخدرات إلى أقصى درجة يستفيدون أكثر من غيرهم في التعافي. وأولئك الذين لا يناضلون من أجل الفكرة القائلة بأن لديهم اضطراب تعاطي المخدرات هم في نهاية المطاف الأكثر نجاحا في التعافي. والطريقة الوحيدة للفوز في هذه المعركة هو الاستسلام. والطريقة الوحيدة لتكون ناجحاً في التعافي وتسيطر على مشكلتك هي أن تعترف أولاً أن المشكلة تسيطر عليك.

أنت لا تحتاج إلى " الوصول إلى أسوأ حالة" لبدء التعافي

أعاني من اضطراب تعاطي المخدرات نعم ______لا ______

أرجو يوما ما أن أستطيع التعاطي مرة أخرى نعم ______لا ______

أنا بحاجة للعمل على قبول ______________________________

الوقاية من الانتكاس (٢٥)

تكوين صداقات

إن النعمة الكبيرة بالنسبة لأي شخص هو أن يكون لديه صديق:

نفس بشرية واحدة يمكننا الوثوق بها تماما، تعرف أفضل وأسوأ ما فينا، وتحبنا على الرغم من أخطائنا. **مجهول**

إن العلاقات مهمة جدا لعملية التعافي. فيمكن للأصدقاء والعائلة تقديم الدعم ومساعدتنا على فهم من نكون. فالعلاقات التي تقيمها يمكن أن تدعم أو تضعف التعافي. ولقد قيل، "سوف تصبح مثل هؤلاء الأشخاص الذين تقضي معهم وقتك". قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك في التفكير بشأن الصداقات الخاصة بك.

هل لديك أي أصدقاء مثل ذلك الشخص المذكور في القصيدة أعلاه؟ إذا كان الجواب بنعم، فمن هم؟

....

هل أصبحت مثل الأشخاص من حولك؟ وبأي الطرق؟

....

ما هو الفرق بين الصديق وأحد المعارف؟ ....

أين يمكنك تكوين بعض المعارف الجديدة الذين قد يصبحوا أصدقاء؟

....

أنت صديق لمن منهم؟ ....

ما هي السلوكيات التي تحتاج إلى تغييرها لتكون أكثر قدرة على أن يكون لديك علاقات صادقة؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٦)

إصلاح العلاقات

إن أصدقاء وأسرة الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالباً ما يتضررون كنتيجة لتعاطي المخدرات. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالباً لا يمكنهم الاهتمام بأنفسهم، وبالتأكيد لا يمكنهم الاهتمام بالآخرين.

وكجزء من تعافيك ، يجب أن تفكر فيمن تسببت في إيذائهم. كما يجب أن تفكر أيضا فيما إذا كنت بحاجة إلى فعل أي شيء لإصلاح العلاقات التي هي الأكثر أهمية بالنسبة لك. وفي برامج الاثنى عشر خطوة، تسمى هذه العملية "تقديم التعويضات".

ما هي بعض السلوكيات الماضية التي قد ترغب في التعويض عنها؟

....

هل يوجد أشياء أهملت القيام بها أو قولها عندما كنت تتعاطى والتي يجب أن يتم معالجتها الآن؟

....

كيف تخطط لتقديم التعويضات؟

....

هل تشعر أن كونك في التعافي ومتوقف عن تعاطي المخدرات هو أمر كاف؟

....

إن تقديم التعويضات ليس من الضروري أن يكون معقدا. فالاعتراف بالضرر الذي تسببت فيه عندما كنت تتعاطى المخدرات ربما يساعد في الحد من النزاع في علاقاتك. فليس كل شخص سيكون على استعداد للعفو عنك ، ولكن الجزء المهم من هذه العملية هو البدء في العفو عن نفسك. وهناك جانب آخر لإصلاح العلاقات يتضمن عفوك عن الآخرين بسبب أشياء قاموا بها عندما كانوا يتعاطون المخدرات.

من تحتاج أن تعفو عنه؟

....

ما هي مشاعر الغضب التي تحتاج إلى التخلي عنها؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٧)

دعــاء الصفــاء

ماذا تعني هذه المقولة بالنسبة لك؟

....

....

كيف يمكنك أن تجد معنى في هذه المقولة، حتى إذا لم تكن متديناً أو لا تؤمن بالله؟

....

....

ما هي أجزاء حياتك أو نفسك التي تعرف أنك لا تستطيع تغييرها؟

....

....

ما الذي قد غيرته بالفعل؟

....

....

ما هي أجزاء حياتك أو نفسك التي تحتاج إلى تغييرها ؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٢٨)

السلوكيات القهرية

إن العدي من الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات يدخلون العلاج لمجرد التوقف عن تعاطي مخدر معين. فهم لا ينوون تغيير حياتهم تماما. وعندما يدخلون العلاج، يتم إخبارهم بأن التعافي يتطلب إجراء تغييرات أخرى في الأسلوب الذي يعيشون به. فتغييرات نمط الحياة تعيد الأشخاص في التعافي للسيطرة على حياتهم.

بأي الطرق كانت حياتك خارج نطاق السيطرة قبل دخول العلاج؟

....

....

هل لاحظت نفسك تتصرف بشكل مفرط بأي من الطرق التالية؟

- ☐ العمل طوال الوقت
- ☐ تعاطي الأدوية الموصوفة طبيا
- ☐ استخدام المخدرات غير المشروعة الأخرى بخلاف المخدر الذي دخلت العلاج من أجله
- ☐ شرب الكثير من المشروبات الغازية أو القهوة التي تحتوي على مادة الكافيين
- ☐ التدخين
- ☐ تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر
- ☐ ممارسة الرياضة بشكل مفرط
- ☐ الاستمناء بشكل قهري
- ☐ لعب القمار
- ☐ إنفاق الكثير من المال
- ☐ أخرى: ____________________

ما هي التغييرات التي حاولت القيام بها حتى الآن؟

....

....

هل يبدو ما يلي مألوفاً لك؟ "لقد توقفت عن التدخين وتعاطي المخدرات. وكان الأمر صعباً. ثم في أحد الأيام استسلمت وقمت بتدخين سيجارة. فشعرت بالضيق لدرجة

أنني ارتبكت، وانتهى بي الأمر للتعاطي" . يطلق على هذا النمط " متلازمة انتهاك الامتناع " . فبمجرد تقديم تنازلات عن جزء واحد من تعافيك، فيصبح من الأسهل أن تنزلق إلى الانتكاس.

هل لديك قصة مشابهة من الماضي؟ ما هو الحدث الذي أدى بك إلى الانتكاس ؟

....

ما هي التغييرات الكبيرة في نمط الحياة التي تقوم بها في التعافي؟

....

....

هل من غير المريح بالنسبة لك إجراء هذه التغييرات؟ نعم _____لا _____

هل تجنب الشعور بعدم الراحة عن طريق التحول إلى السلوكيات القهرية الأخرى ؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه السلوكيات؟ هل هناك تغييرات ما زالت بحاجة للقيام بها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه التغييرات؟

....

....

الانتكاس والجنس

مثل تعاطي المخدرات، يتم التحكم في الجنس عالي المخاطر من خلال عملية المحفزات. (فالجنس عالي المخاطر يشمل ممارسة الجنس مع شخص غريب، والجنس بدون وقاية، وتجارة الجنس من أجل المخدرات). ونجد أن المحفزات تؤدي إلى أفكار عن الجنس. وهذه الأفكار عن الجنس تؤدي إلى الإثارة والفعل. وبالنسبة للعديد من الأشخاص، يرتبط الجنس عالي المخاطر بتعاطي المخدرات. ويمكن أن يكون الجنس عالي المخاطر محفزاً لتعاطي المخدرات. والانخراط في ممارسة الجنس عالي المخاطر يمكن أن يجلب الانتكاس إلى تعاطي المخدرات.

ما هي بعض المحفزات الخاصة بك لتعاطي المخدرات؟

....

....

ما هي بعض المحفزات الخاصة بك لممارسة الجنس عالي المخاطر ؟

....

....

هل سبق لك أن تعرضت لانتكاس عندما كان الجنس محفزاً للتعاطي؟

....

....

الوقايــة

بمجرد أن تكون على دراية بالأمور التي تعمل بمثابة محفزات بالنسبة لك، يمكنك اتخاذ خطوات للوقاية من الانتكاس. وهنا بعض الاقتراحات التي يمكنك القيام بها للوقاية من الانتكاس:

- منع التعرض للمحفزات. البقاء بعيدا عن الأشخاص والأماكن والأنشطة التي ترتبط بتعاطي المخدرات.
- إيقاف الأفكار التي قد تؤدي إلى الانتكاس. يمكن أن يتم استخدام العديد من الأساليب للقيام بذلك. وهناك بعض أمثلة أساليب إيقاف الأفكار، وهي كالتالي:
- الاسترخاء ــ خذ ثلاث أنفاس بطيئة وعميقة.
- الشد ـــ قم بارتداء شريط مطاطي فضفاض على معصمك. وفي كل مرة تقوم تصبح مدركاً لأفكار التعاطي، قم بشد الشريط المطاطي وقول: "لا!" للأفكار.
- التصور ـــ تخيل مفتاح للتشغيل والإيقاف في ذهنك. قم بتحويله إلى وضع الإيقاف لإيقاف الأفكار المحفزة.
- عمل جدول زمني لوقتك. قم بتنظيم يومك وملء وقت الفراغ بالأنشطة. ويمكنك ممارسة الرياضة أو القيام بأعمال تطوعية أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء الذين لا يتعاطون المخدرات.
- الخروج عن نمطك المعتاد. عليك القيام برحلة خارج المدينة. اذهب إلى السينما أو شاهد فيديو. قم بالخروج لتناول الطعام. اذهب إلى اجتماع الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في الوقت الذي عادة ما تفعل فيه شيء آخر.

ما هي بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها للوقاية من الانتكاس؟

....

ماذا كنت تخطط للقيام به في المرة القادمة عندما تكون على دراية بأنك في وضع الانتكاس؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٩)

مواجهة المشاعر والاكتئاب

المشاعـر

هل يمكنك إدراك مشاعرك؟

أحيانا لا يسمح الأشخاص لأنفسهم أن يكون لديهم بعض الانفعالات (على سبيل المثال، تقول لنفسك، "الشعور بالغضب ليس حسنا). وأحيانا يكون الأشخاص غير صادقين مع أنفسهم بشأن عواطفهم (على سبيل المثال، يقول "أنا فقط أواجه يوما سيئا"، عندما تكون الحقيقة أنهم يشعرون بالحزن). فعندما تسيء تصنيف الانفعالات أو تنكرها، فإنك لا يمكنك التصدي لها وتتراكم داخلك.

هل أنت على دراية بالعلامات الجسدية لمشاعر معينة؟

ربما تعاني من اضطراب في المعدة عندما تكون غاضبا، أو تعض أظافرك عندما تكون متوترا، أو ترتجف عندما تكون غاضباً. قم بالتفكير في المشاعر التي تسبب لك المتاعب، وحاول تحديد كيف تظهر جسديا.

كيف يمكنك التعامل مع مشاعرك الآن؟

كيف يكون رد فعلك عندما تواجه المشاعر السلبية؟ وكيف تؤثر مشاعرك عليك وعلى الآخرين من حولك؟ على سبيل المثال، هل تتداخل مشاعرك مع علاقاتك مع الآخرين؟ هل يتجنبك الناس، أو يحاولون إبعادك عن الشعور بالضيق، أو يحاولون جعلك تشعر بتحسن؟ قم بالتركيز على واحد أو اثنين من المشاعر التي تحتاج إلى التعامل معها بشكل أفضل.

كيف يمكنك التعبير عن مشاعرك؟

من المهم إيجاد وسيلة مناسبة للتعبير عن مشاعرك. ويمكنك التعبير عن مشاعرك بشكل غير مباشر (إلى مجموعة أو صديق أو مرشد موثوق بهم)، أو يمكنك التعبير عن مشاعرك مباشرة إلى الآخرين الين لديك مشاعر تجاههم. كما أنك بحاجة لمعرفة أي المواقف التي يكون من المناسب التعبير فيها عن المشاعر مباشرة. ويمكنك أيضا تغيير تفكيرك بطرق تجعل شعورك مختلفاً. على سبيل المثال، بدلا من قول: "أنا غاضب

جدا من أنها لا تتفق معي، فأنا أرغب في التعاطي" ، يمكنك عمل إطار لمشاعرك مثل: "لا بأس من عدم اتفاق شخص معي، والتعاطي لن يجعل أي شيء أفضل " .

لا تجعل للمشاعر الخارجة عن السيطرة أن تدفعك للعودة إلى التعاطي. فتعلم التعامل مع المشاعر يعني السماح لنفسك أن تشعر وتوازن بين الاستجابة الصادقة و السلوك الذكي.

الاكتئـــاب

على الرغم من أننا نعرف أن تعاطي المخدرات يرتبط بالاكتئاب، فليس دائما من الواضح كيف يتفاعل الاثنان. ومعظم الأشخاص في التعافي يواجهون مشاكل مع الاكتئاب من وقت لآخر. ويمكن أن يكون الاكتئاب مشكلة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين كانوا يتعاطون المنشطات. فالمنشطات تجعل الأشخاص يشعرون "بالمزاج العالي" من خلال تزويد المخ بمواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية التي تنظم مشاعر السرور. وأثناء التعافي يوجد فترات لا يقوم فيها المخ بتوفير ما يكفي من تلك الناقلات العصبية. نقص إمدادات الناقلات العصبية يسبب شعور مؤقت بالاكتئاب. ولكن يختلف هذا عن كونك مكتئباً إكلينيكياً. وبالنسبة لبعض الأشخاص، نجد أن الاكتئاب الذي يترك بدون علاج يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس. فمن المهم أن تكون على دراية بعلامات الاكتئاب وتكون مستعدا لمواجهة هذه المشاعر. وإذا كنت تشعر بأنك لا يمكن مواجهة الاكتئاب الخاص بك أو إذا كان استمر الاكتئاب لفترة طويلة، فعليك بطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. ويمكن للمرشد الخاص بك أو أي شخص آخر في برنامجك العلاجي أن يحيلك إلى شخص ما للحصول على المساعدة.

وهذه بعض الأعراض التي قد تشير إلى الاكتئاب. املأ كل الخانات التي تنطبق عليك:

- ☐ التعامل مع المشاعر والاكتئاب
- ☐ انخفاض الطاقة
- ☐ الإفراط في تناول الطعام أو عدم تناوله
- ☐ الأفكار الحزينة
- ☐ فقدان الاهتمام بالمهنة أو ممارسة الهوايات
- ☐ النوم أكثر من المعتاد
- ☐ انخفاض الدافع الجنسي
- ☐ تزايد الأفكار المتعلقة بالشرب

- ☐ الأرق
- ☐ التوقف عن حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ التوقف عن برنامج ممارسة الرياضة
- ☐ تجنب الأنشطة الاجتماعية
- ☐ مشاعر الملل أو الانفعال الشديد أو الغضب
- ☐ نوبات البكاء
- ☐ الأفكار أو الأفعال الانتحارية
- ☐ التوقف عن الأنشطة المعتادة مثل العمل، وتنظيف المنزل، وشراء البقالة

ما هي العلامات الأخرى التي تشير إلى الاكتئاب؟

....

....

تشمل ردود الأفعال على الاكتئاب ما يلي:

- زيادة التمارين الرياضية.
- التحدث مع الزوج.
- تخطيط بعض الأنشطة الجديدة.
- التحدث إلى صديق.
- استشارة الطبيب؛ فقد يساعد الدواء
- التحدث إلى المرشد.

هل لديك أية وسائل أخرى لمواجهة الاكتئاب بفعالية ؟

....

....

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣٠)

برامج الاثنى عشر خطوة

ما هي زمالة مدمني الكحول المجهولين؟

إن مدمني الكحول المجهولين (AA) هي منظمة عالمية. وهي موجودة منذ الثلاثينيات. ولقد بدأت من خلال رجلين لم يتمكنا من التعافي من إدمان الكحول عن طريق الطب النفسي أو الطب العلاجي. وتعقد هذه المنظمة اجتماعات مجانية مفتوحة لمساعدة الأشخاص الذين يريدون إيقاف سيطرة حاجتهم للكحول عليهم. والاجتماعات متاحة طوال النهار والمساء سبعة أيام في الأسبوع. ولقد تم تكييف مبادئ مدمني الكحول المجهولين لمساعدة الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات أو الذين يعانون من اضطرابات قهرية أخرى مثل لعب القمار أو الإفراط في تناول الطعام.

هل هذه الاجتماعات مثل العلاج؟

لا، هي مجموعات من الأشخاص في التعافي يساعدون بعضهم البعض للبقاء ممتنعين.

هل يحتاج الشخص للتسجيل أو تحديد موعد؟

لا، فقط يقوم بالحضور. فأوقات وأماكن الاجتماعات متاحة من خلال برنامج العلاج هذا أو من خلال الاتصال ببرنامج مدمني الكحول المجهولين مباشرة.

ما هي الخطوات الاثنى عشر؟

إن أساس المجموعات مثل مدمني الكحول المجهولين هو الخطوات الاثنى عشر. وتقدم هذه المعتقدات والأنشطة برنامج منظم للامتناع. وهناك جانب روحاني قوي لكل من الخطوات الاثنى عشر و مدمني الكحول المجهولين.

الخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين×

١- اعترفنا أننا كنا عاجزين تجاه إدماننا للكحول وأن حياتنا قد أصبحت لا يمكن السيطرة عليها.

٢- توصلنا إلى الاعتقاد بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣- اتخذنا قرارا بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا له.

٤- قمنا بعمل حصر أخلاقي لأنفسنا متفحص وبدون خوف.

٥- اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
٦- كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هذه العيوب الخاصة بشخصيتنا.
٧- طلبنا من الله بخضوع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
٦- قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم وأصبحنا على استعداد لتقديم تعويضات لهم جميعا.
٩- قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص حيثما أمكن ذلك إلا اذا كان ذلك من شأنه أن يضر بهم أو بالآخرين.
١٠- واصلنا عمل الحصر الشخصي لأنفسنا، وعندما كنا على خطأ، اعترفنا بأخطائنا على الفور.
١١- سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا له، ونقوم بالدعاء فقط من أجل معرفة مشيئته لنا ومنحنا القوة لتنفيذ ذلك.
١٢- بعد أن أصبح لدينا صحوة روحية نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، فإننا حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا.

ما هي زمالات مدمني الكوكايين المجهولين (CA) ومدمني المخدرات المجهولين (NA)؟

تشمل مجموعات الاثنى عشر خطوة الأخرى زمالات مدمني الماريجوانا المجهولين، ومدمني الحبوب المجهولين ، والمقامرين المجهولين، والمفرطين في تناول الطعام المجهولين، ومدمني الانفعالات المجهولين، وأكثر من ذلك. وفيما يلي عناوين مواقع مجموعات الدعم هذه:

- مدمني الكوكايين المجهولين (CA): www.ca.org
- مدمني المخدرات المجهولين (NA): www.na.org
- مدمني الماريجوانا المجهولين (MA) : www.marijuana-anonymous.org
- مدمني الحبوب المجهولين (PA): groups.msn.com / PillsAnonymous
- المقامرين المجهولين (GA): www.gamblersanonymous.org
- المفرطين في تناول الطعام المجهولين (OA): www.oa.org
- مدمني الانفعالات المجهولين (EA): www.emotionsanonymous.org

نجد أن أساليب ومبادئ المجموعات تكون متشابهة على الرغم من أن التركيز الخاص يختلف.

وتشمل المجموعات الفرعية التي تستخدم الخطوات الاثنى عشر تشمل مجموعة دعم أسر مدمني الكحول (Al-Anon)، ومجموعة دعم الأفراد صغار السن في أسر المدمنين (Alateen)، والأطفال البالغين لمدمني الكحول، وزمالة المدمنين المشتركين المجهولين، والأطفال البالغين للأسر المفككة. وما يلي عناوين المواقع لبعض من مجموعات الدعم هذه:

- مجموعة دعم أسر مدمني الكحول (Al-Anon)، ومجموعة دعم الأفراد صغار السن في أسر المدمنين (Alateen): www.al-anon.alateen.org
- مجموعة دعم أسر مدمني المخدرات (Nar-Anon): www.naranon.com
- الأطفال البالغين لمدمني الكحول (ACoA): www.adultchildren.org
- زمالة المدمنين المشتركين المجهولين (CoDA): www.codependents.org

في كثير من الأحيان، يذهب الأشخاص إلى أكثر من نوع واحد من المجموعات. فمعظم الأشخاص يقومون بدراسة نوع المجموعة والاجتماعات المحددة التي يجدونها أكثر راحة وذات صلة ومفيدة.

ما هي زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين (CMA)؟

إن زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين (www.crystalmeth.org) هي مجموعة ذات اثنى عشر خطوة تقدم الزمالة والدعم للأشخاص الذين يرغبون في التوقف عن تعاطي الميثامفيتامين. وهذه الزمالة مفتوحة لأي شخص لديه رغبة في إنهاء الاعتماد على الميثامفيتامين. ومثل برامج الاثنى عشر خطوة الأخرى، نجد أن زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين لديها التركيز الروحي وتشجع المشاركين على القيام بعمل الخطوات الاثنى عشر بمساعدة الراعي. وتدعو هذه الزمالة إلى الامتناع التام عن الدواء غير الموصوف طبياً.

ماذا إذا كان شخص غير متديناً ؟

يمكن أن يستفيد الشخص من اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة دون أن يكون متديناً أو يقوم بتنفيذ الخطوات الاثنى عشر. فالعديد من الأشخاص في مجموعات الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة ليسوا متدينين. وقد يفكر هؤلاء الأشخاص في القوة العليا المذكورة في الخطوات الاثنى عشر كإطار أكبر للرجوع إليه أو مصدر أكبر للمعرفة من أنفسهم.

ماذا تقدم برامج الاثنى عشر خطوة؟

- مكان آمن للذهاب إليه خلال التعافي
- مكانا للقاء أشخاص آخرين لا يتعاطون المخدرات والكحول
- عنصر روحاني للتعافي
- الدعم العاطفي
- التعرض للأشخاص الذين حققوا الامتناع على المدى الطويل
- شبكة عالمية من الدعم تكون متاحة دائماً

من المستحسن حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو الدعم المتبادل أثناء وجودك في العلاج. اطلب من العملاء الآخرين المساعدة في اختيار أفضل اجتماع بالنسبة لك. قم بتجريب عدة اجتماعات مختلفة. وكن منفتحا على الأساليب التي يمكن لاجتماعات الاثنى عشر خطوة أن تدعم بها تعافيك: الاجتماعية أو الانفعالية أو الروحية

الوقاية من الانتكاس (٣١)

التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ

الجزر التي نتطلع إليها

هناك العديد من العناصر الهامة للتعافي الناجح. فالتنظيم مهم. وعمل جداول زمنية مهم. والتوازن أيضاً مهم. وينجح تعافيك لأنك تعمل على ذلك. وفي ظل العمل الجاد وتنظيم التعافي، هل تشعر وكأن شيئا ما مفقوداً؟ يمكن للأنشطة والأعمال الروتينية للتعافي أن تبدو مقيدة. فهل تشعر أنك بحاجة إلى أخذ قسط من الراحة من الروتين وتصبح متحمساً لشيء ما؟

والرتابة الانفعالية التي تعاني منها خلال التعافي قد يتم تفسيرها من خلال ما يلي:

- يشعر العديد من الأشخاص بالملل والتعب من شهرين إلى أربعة أشهر خلال التعافي (خلال الفترة المعروفة باسم الجدار).
- إن عملية التعافي التي يجتازها الجسم قد تمنعك من الشعور بمشاعر قوية من أي نوع.
- قد تبدو الحياة أقل "اضطراباً" مما كانت عليه عندما كنت تتعاطى.

وتخطيط الأشياء الممتعة للتطلع إليها هو طريقة واحدة لوضع إحساساً بالترقب والإثارة في حياتك. ويفكر بعض الأشخاص في هذا الأمر على أنه بناء جزر للراحة أو الترفيه أو المتعة. وهذه الجزر للتطلع إليها بحيث لا يبدو المستقبل متوقعاً وروتينياً. فالجزر ليست في حاجة إلى أن تكون أشياء باهظة. فيمكن أن تكون أشياء مثل:

- الخروج من المدينة لعطلة نهاية أسبوع لمدة ثلاثة أيام
- أخذ يوم إجازة من العمل
- الذهاب إلى مسرحية أو حفل موسيقي
- حضور حدث رياضي
- زيارة الأقارب
- الخروج لتناول الطعام
- زيارة صديق قديم
- تحديد موعد خاص مع شريكك

عليك بتخطط هذه المكافآت القليلة في كثير من الأحيان بما يكفي لكي لا تصبح متوتراً جدا، أو متعباً أو تشعر بالملل فيما بينهم.

قم بإدراج بعض الجزر التي اعتدت أن تستخدمها كمكافآت.

....

....

ما هي بعض الجزر الممكنة بالنسبة لك الآن؟

....

....

التعامل مع وقت الفراغ

المشكـــــلة

كونك في التعافي يعني العيش بمسؤولية. فالتصرف دائما بذكاء والحذر باستمرار ضد الانتكاس يمكن أن يكون مرهقاً. ومن السهل استنفاذ الطاقة وأن تصبح متعباً وتشعر بالمرارة. فالحياة يمكن أن تصبح حلقة من التشابه: الاستيقاظ، والذهاب إلى العمل، والعودة للمنزل، والاستلقاء على الأريكة، والذهاب إلى الفراش، ثم القيام بذلك مرة أخرى في اليوم التالي. ونجد أن الأشخاص في التعافي والذين يسمحون لأنفسهم بالوصول لهذه الحالة من الملل والإرهاق هم عرضة للانتكاس. فمن الصعب مقاومة المحفزات ومبررات الانتكاس عندما يكون مستوى طاقتك منخفض جدا.

الإجابة القديمة

لقد قدمت المخدرات والكحول التخفيف السريع من الشعور بالملل والفتور. فجميع أسباب عدم تعاطي المخدرات يمكن نسيانها بسرعة عندما يكون الجسم والعقل في حاجة ماسة لإعادة التزود بالطاقة.

الإجابة الجديدة

يحتاج كل شخص ليقرر ما يمكن أن يحل محل تعاطي المخدرات ويقدم راحة مجددة للنشاط ومرضية من العمل الشاق اليومي. فمما يصلح معك قد لا ينجح مع شخص آخر. ولا يهم ما هي الأنشطة التي لا تشمل التعاطي التي تمارسها أثناء وقت الفراغ الخاص بك، ولكن لا بد من إيجاد وسيلة للاسترخاء والتجديد. فكلما أصبحت متعباً ومهزوماً ، كلما سيكون لديك طاقة أقل للبقاء ذكياً وملتزماً تجاه التعافي.

لاحظ كم عدد المرات التي تشعر فيها بالتوتر أو عدم الصبر أو الغضب، أو الانغلاق العاطفي. هذه إشارات للحاجة إلى مزيد من فترات التوقف. أي الأنشطة المدرجة أدناه قد تساعد في تجديد نشاطك؟

- ☐ المشي
- ☐ القراءة
- ☐ التأمل أو ممارسة اليوجا
- ☐ الاستماع إلى الموسيقى
- ☐ اللعب مع الحيوانات الأليفة
- ☐ أن تصبح فعالاً في الكنيسة
- ☐ التحدث مع صديق لايتعاطى
- ☐ الالتحاق بفصل دراسي
- ☐ لعب الرياضات الجماعية
- ☐ ركوب الدراجات
- ☐ التلوين والرسم
- ☐ الطهي
- ☐ الذهاب إلى السينما
- ☐ الكتابة
- ☐ أعمال التريكو
- ☐ صيد السمك
- ☐ لصق القصاصات الورقية
- ☐ التسوق
- ☐ العزف على آلة موسيقية
- ☐ الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ ممارسة التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية

في اليوم الذي تكون فيه متوتراً وتدرك أنك في الماضي قد قلت، "أنا حقا بحاجة إلى شراب" أو "أنا بحاجة لكي أثمل اليوم، " ماذا ستفعل الآن؟ ماذا ستفعل في وقت الفراغ الخاص بك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣١)

اليـــــوم قبـــل غـــد

إن الأشخاص في التعافي عادة لا ينتكسون لأنهم لا يستطيعون التعامل مع يوم صعب واحد أو موقف مزعج واحد. فأي يوم من الأيام أو أي حدث عادة ما يمكن السيطرة عليه. وتصبح الأمور خارج نطاق السيطرة حينما يسمح الشخص في التعافي لأحداث الماضي أو مخاوف المستقبل من إفساد الحاضر.

إن تأنيب نفسك عن الماضي يجعلك أقل قدرة على التعامل مع الحاضر. فأنت تسمح للماضي أن يجعل تعافيك أكثر صعوبة عندما تقول لنفسك:

- "لا يمكنني أبدا أن أفعل أي شيء صواب. فأنا دائما أفسد كل فرصة. "
- "اذا حاولت القيام بشيء صعب، سوف أفشل. وأنا أفعل ذلك دائما".
- " دائما ما أخذل الناس. فأنا دائما ما أحبط الجميع".

أنت بحاجة لإيجاد وسيلة لرفض تلك الأفكار السلبية عندما تظهر. فأساليب إيقاف الأفكار التي تعلمتها في مهارات التعافي المبكر (الجلسة الأولى) يمكن أن تساعدك على تجاوز هذه الأفكار السلبية. كما أن ممارسة التمارين الرياضية والتأمل والكتابة في السجل الشخصي تساعدك على التركيز على عقلك والتحكم في أفكارك.

هل يمكنك التفكير في موقف حديث قمت فيه بالسماح للماضي بأن يجعل الحاضر أكثر صعوبة؟

....

....

....

لا تسمح للأشياء التي قد تحدث في المستقبل أن تطغى عليك في الوقت الحاضر. يمكنك التخطيط للمستقبل وتكون مستعداً، ولكن يمكنك القيام بشيء آخر للأشياء المجهولة. كما يمكنك أن تتاول فقط ما يحدث الآن واليوم. فأنت تملأ نفسك بالخوف عندما تقول لنفسك:

- "غدا سوف يحدث شيئا ما لتدمير هذا".
- "سيكرهني هذا الشخص بسبب ذلك".
- "لن أكون قادراً أبداً على تحقيق ذلك".

ما هي الأشياء التي تقولها لنفسك وتجعلك تخشى المستقبل؟

عندما يكون لديك هذه الأفكار، فإنه يمكن أن تساعد على تذكير نفسك بالأوقات عندما لم تدع سلوكك الماضي يؤثر على المستقبل. وعليك بالتفكير في الأوقات التي ابتعدت فيها عن نمط قديم ومدمر. فالاتصال بأحد الأصدقاء الذي يمكنه تذكيرك بنجاحاتك هو وسيلة جيدة لإبقاء نفسك مركزاً على اليوم وترفض أفكار المستقبل المخيفة.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تقولها لنفسك والتي قد ترجعك للحاضر ؟

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣٣)

أحلام المخدرات أثناء التعافي

التعافي المبكر (٠-٦ أسابيع)

يتداخل تعاطي المخدرات النوم المعتاد. فعندما يتوقف الأشخاص عن التعاطي، فإنهم يعانون من الأحلام المتكررة والمكثفة. تبدو الأحلام حقيقية ومخيفة. وهذه الأحلام هي جزء طبيعي من عملية التعافي. فأنت لست مسؤولا عما إذا كنت تتعاطى في الحلم. وقد يساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على التقليل من نشاط الأحلام.

التعافي المتوسط (٧-١٦ أسبوع)

بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون الأحلام أقل تكراراً خلال هذه المرحلة من التعافي. ومع ذلك، وعند حدوث هذه الأحلام، فإنها تترك مشاعر قوية في اليوم التالي. ومن المهم أن تكون حذرا لتجنب الانتكاس في الأيام التي تلي نشاط الأحلام القوي. وفي كثير من الأحيان تكون الأحلام خلال هذه الفترة عن اختيار التعاطي أو عدم التعاطي، ويمكن أن تشير إلى كيف تشعر حيال هذه الخيارات.

التعافي المتأخر (١٧-٢٤ أسبوع)

يكون الحلم خلال هذه الفترة مهم جدا ويمكن أن تكون مفيداً في تحذير الشخص في التعافي. والحلم المفاجئ عن تعاطي المخدرات أو الكحول يمكن أن يكون رسالة واضحة بأنه قد يكون هناك مشكلة وأن الشخص الذي يحلم هو أكثر عرضة للانتكاس عن المعتاد. ومن المهم استعراض وضعك الحالي وتصحيح أي مشاكل تكتشفها.

والمدرج أدناه هو بعض الإجراءات التي يتخذها الأشخاص عندما تصبح أحلامهم مكثفة ومزعجة. أضف إلى قائمة الأشياء التي من شأنها أن تساعدك في هذه الحالة:

- ممارسة الرياضة
- الذهاب إلى اجتماع الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- الاتصال بالمرشد
- التحدث مع الأصدقاء
- أخذ فترة راحة من روتينك المعتاد
- أخرى: ______________________________

الجلسة الاختيارية (أ)

استعراض حالة العميل

الاسم : ____________________ التاريخ : ____________

قم بتصنيف مدى رضاك عن المجالات التالية من حياتك عن طريق وضع علامة اختيار في المربعات المناسبة.

	غير راض جداً	غير راض إلى حد ما	محايد	راض إلى حد ما
الأصدقاء				
الأسرة				
العلاقات الرومانسية				
تعاطي المخدرات/الرغبات الشديدة				
التقدير الذاتي				
الصحة البدنية				
الرفاهية النفسية				
تلبية الاحتياجات الجنسية				
الرفاهية الروحية				

أي من هذه المجالات قد تحسنت أكثر منذ دخولك العلاج؟

....

....

....

ما هي أضعف مجالاتك؟ وكيف تخطط لتحسينها؟

....

....

....

....

....

....

ما الذي تحتاج إلى تغييره لتكون راض عن المجالات التي قمت بتصنيفها على أنها الأقل؟

....

....

....

....

....

....

الجلسة الاختيارية (ب)

العطلات والتعافي

إن مواسم العطلات والاحتفالات التي تصاحبها تكون صعبة للأشخاص في مرحلة التعافي. فالعديد من الأشياء يمكن أن تحدث لتزيد من خطر الانتكاس. قم باستعراض القائمة أدناه وتحقق من العناصر التي قد تسبب مشاكل لك ولبرنامج التعافي خلال العطلات. ثم قم بجمع عدد علامات الاختيار وتقييم مخاطر الانتكاس الخاصة بك أدناه:

- ☐ المزيد من الكحول والمخدرات في الحفلات
- ☐ نقص النقود بسبب السفر أو شراء هدية
- ☐ المزيد من التوتر الناجم عن الإيقاع السريع (على سبيل المثال، حركة المرور والازدحام)
- ☐ التوقف عن الروتين المعتاد للحياة
- ☐ التوقف عن ممارسة الرياضة
- ☐ عدم الذهاب لاجتماعات زمالة مدمني الكحول المجهولين
- ☐ عدم الذهاب للعلاج
- ☐ أجواء الحفلات
- ☐ مزيد من الاتصال مع الأسرة
- ☐ المشاعر المتزايدة من ذكريات العطلات
- ☐ القلق المتزايد بشأن المحفزات والرغبة الشديدة
- ☐ الإحباط من عدم وجود الوقت للوفاء بالمسؤوليات
- ☐ التعامل مع المناسبات من نوع "ليلة رأس السنة الجديدة"
- ☐ وقت الفراغ الزائد مع عدم وجود تنظيم
- ☐ أخرى: ______________________________

معتدل: إذا كنت قد اخترت من ١-٣ بنود، فإن العطلات تؤدي إلى زيادة طفيفة في خطر الانتكاس.

متوسط: إذا قمت باختيار من ٤-٦ بنود، فإن العطلات تضيف الكثير من التوتر لحياتك. فيرتبط خطر الانتكاس بكيفية تعاملك بشكل جيد مع زيادة التوتر. وتشير درجاتك إلى أنك تحتاج إلى التخطيط بعناية لتعافيك خلال العطلات.

شديد: إذا قمت باختيار سبعة أو أكثر من البنود، فإن العطلات تضيف قدر كبير من التوتر لحياتك. ونجد أن الوقاية من الانتكاس تعني تعلم كيفية إدراك التوتر الإضافي واتخاذ مزيد من الحذر أثناء الفترات الخطيرة. وتشير درجاتك إلى أن العطلات هي واحدة من هذه الفترات بالنسبة لك.

لا يجب أن ينتكس أي شخص. فلا أحد يستفيد من الانتكاس. عليك التفكير في خطة تعافيك. كما أن عليك إضافة بعض الاجتماعات. وعمل جدول زمني لوقتك. قم بزيارة مرشدك. ومن أجل اجتياز هذا الوقت العصيب، قم باستخدام الأدوات التي قد ساعدتك على البقاء ممتنعاً في التعافي.

الجلسة
الاختيارية (ج)

الأنشطة الترفيهية

بالإضافة إلى الامتناع عن تعاطي المخدرات، فمن المهم بالنسبة لك وضع بعض الأنشطة الممتعة في حياتك. وبالنسبة لكثير من الأشخاص في التعافي، فإن تعاطي المخدرات كان الشيء الرئيسي الذي فعلوه للاسترخاء والحصول على وقت طيب. والآن وحيث انك ممتنعاً وفي مرحلة التعافي، فمن المهم إيجاد أشياء ممتعة للقيام بها يمكن أن تحل محل تعاطي المخدرات. وقد تحاول العودة إلى الأنشطة القديمة التي اعتدت أن تستمتع بها قبل أن البدء في تعاطي المحدرات.

ما هي بعض الهوايات أو الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها وترغب في تجربتها مرة أخرى؟

....

....

إن الأنشطة والهوايات الجديدة هي وسيلة ممتازة لدعم تعافيك عندما تقابل الأشخاص الجدد. والآن هو الوقت المناسب للالتحاق بفصل دراسي، أو تعلم مهارة جديدة، أو محاولة تجريب مهاراتك في صناعة أعمال فنية، أو ممارسة رياضة جديدة، أو القيام بعمل تطوعي، أو تجريب اهتمامات جديدة. اسأل أصدقاءك عن الهوايات التي يستمتعون بها. وعليك الاطلاع على فصول الكبار التي يتم تقديمها في الكليات المحلية. وعليك باستشارة دليل المجتمع المحلي الخاص بك أو الموقع الإلكتروني لقوائم الأنشطة والفصول الدراسية. كما يمكنك استعراض الصحيفة للاطلاع المحاضرات والأفلام والمسرحيات والحفلات الموسيقية.

ما هي الأنشطة والاهتمامات الجديدة التي ترغب في ممارستها؟

....

....

من المهم تذكر أنه لن تكون كل الأنشطة الجديدة ممتعة على الفور. فقد يستغرق الامر بعض الوقت قبل أن تتمكن من الاستمتاع حقا بأي نشاط جديد أو إتقان مهارة جديدة. فالأنشطة القديمة التي كنت تستمتع بها قد لا تبدو نفسها الآن بعد أن أصبحت ممتنعا وفي مرحلة التعافي. وبغض النظر عن كيف تبدو الأنشطة الجديدة أو القديمة، فإنت في حاجة لجعلها جزءا من حياتك.

رقم الإيداع: ١٤٣٤/٨٣٤١

ردمك: ١-٨-٩٠٤٣٨-٦٠٣-٩٧٨